Pianta

mieL 2

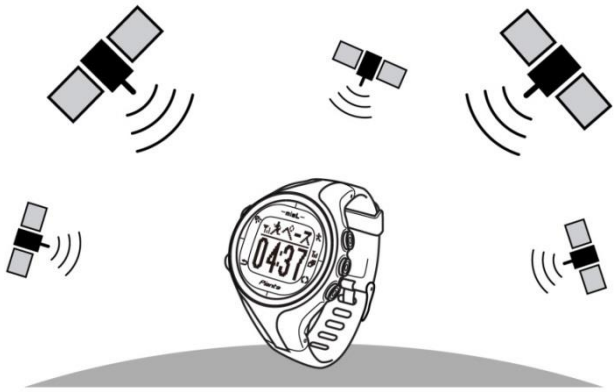
取扱説明書 Ver.1.0

目次

【第 1 章　GPS ペーサーについて】 3
はじめに 3
注意と警告 4
FCC 証明（米国） 5
特徴 6
商品内容物 7
用語解説 8
【第 2 章　GPS ペーサーの使い方】 10
基本的な操作 10
GPS ペーサー外観 10
ボタン機能説明 11
バッテリーの充電方法 12
GPS ペーサーのメンテナンス 14
画面（モード）の切替 15
メニューの設定 17
時計画面 18
時刻設定 18
バッテリー残量確認 20
タイマー機能 21
アラーム機能 22
デュアルタイム機能 23
ワークアウトで使用する（基礎編） 24
ワークアウト画面 24
GPS 設定 26
ワークアウト画面のカスタマイズ 27
過去のワークアウトを見る 28
ワークアウトの削除 30
オートラップ（Smart Lap）機能 30
ワークアウト画面の自動切替のオン/オフ 31
ログ間隔設定 31
ワークアウトで使用する（応用編） 32
ナビゲーション画面 32
ナビゲーション方法 34
コンパス画面 35
コンパス画面設定 35
ユーザー設定 36
システム設定 37
メモリー使用量の確認方法 38
省電力モード 38
【第 3 章　心拍計（オプション）の使い方】 39
心拍計外観 39
心拍計の電池交換 40
心拍計装着方法 41
心拍計の使い方 42
心拍計のメンテナンス 43
心拍ゾーン 44
【第 4 章　パソコン用ソフトウェア】 46
Pianta Manager（ピアンタマネージャー）について 46
【第 5 章　困った時の対処法】 47
よくある質問 47
製品保証 48

【第 1 章　GPS ペーサーについて】

はじめに



GPS ペーサーは、ランニングのトレーニング補助機能をコンパクトに集約させた腕時計です。

内蔵の高感度 GPS チップで、GPS 衛星から発信される位置情報の信号を取得し、ユーザーの位置を特定します。GPS ご使用時は、GPS 信号を遮蔽する物の無い、上空が開けている場所でご利用してください。
小型で、3 気圧生活防水の防水性能を備えています。（※1）
オプションの心拍計は、IPX7 相当の生活防水に対応しています。（※2）

GPS ペーサーはランニングをはじめ、サイクリング、ハイキング、旅行、アウトドア等の様々な分野でご利用いただくことができます。

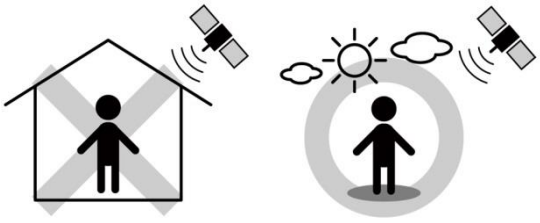
専用の USB 充電ケーブルにて、パソコンからの充電とデータ転送が可能です。（※3）

付属のパソコン用ソフト「ピアンタマネージャー」により、本機器で計測した、移動速度や距離、ワークアウトなどを簡単に記録・管理することができます。

（※1）3 気圧生活防水とは「30m の水圧に耐えられる」というもので、「30m 潜ることができる」という内容のものではありません。手洗い、洗顔時、雨など水飛沫が掛かる程度の防水性能になります。
（※2）IPX7 は、一時的な潜水に対する防水性能を示すものです。（水深 1m で約 30 分耐えられる）
（※3）オプションの AC アダプタにて、ご家庭用コンセントからの充電も可能です。

ご注意：

GPS の精度は、お客様のご使用環境に強く影響を受けます。
森林内などの樹幹や都市の高層ビルの間、山や谷などの急斜面でのご使用は、GPS 衛星の信号が受信しにくい、あるいは受信できずに精度が劣化する原因となります。
GPS 機器は、GPS 信号を遮蔽する物の無い、上空が開けている場所でご利用してください。



＊Pianta GPS ペーサーを販売する株式会社 GISupply（ジーアイサプライ）は、本機器あるいは取扱説明書の使用あるいは使用しないことで発生した、直接的、間接的、偶発的ないかなる損害に対しても、責任を負わないものとします。

注意と警告

安全にお使いいただくために、以下の事項を理解し正しくお使いください。

●運動は体調に合わせて行って下さい。運動の途中で気分が悪くなる等体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師の診察を受けて下さい。
●運動中は製品を注視しないで下さい。転倒や交通事故を起こす危険がありますのでご使用の際は周囲の安全に十分ご注意下さい。
●本製品は精密な機械、電子部品で製造されていますので次のような場所でのご使用、保管はしないで下さい。感電事故、火災、動作不良、故障の原因となります。
①温度/湿度変化の激しい場所
②揮発性物質や化学物質、火気、ホコリ、油煙のある場所
③強い磁気や電磁波が発生する場所
●故障や火災の原因となりますので破損した製品を使用しないで下さい。
●表示された電源電圧以外では絶対に使用しないでください。火災や感電の原因となることがあります。
●USB 充電ケーブルを曲げたまま使用しないで下さい。USB 充電ケーブルが損傷し、過熱や火災の原因となります。
●ご使用中、万が一製品の異常（発煙、異臭）が認められましたら直ちに使用を中止し、異常な状態がおさまったことを確かめてから、販売店又は弊社に修理をご依頼ください。異常のまま使用すると火災や感電の原因となります。
●本製品を着用してアレルギーやかぶれを起こした場合は直ちに使用を中止し、専門医にご相談下さい。
●異物や水が内部に入ったときはそのままご使用しないで下さい。感電や火災の原因となります。
●本製品を濡れた手で触らないで下さい。感電の原因となります。
●本製品にホコリや水が付着した状態で使用しないで下さい。
また付属の USB 充電ケーブル以外で充電はしないで下さい。火災、故障の原因となります。
●USB 充電ケーブルのプラグは根元まで確実に差し込んで下さい。差し込みが不完全だと感電や火災の原因となります。
●使用時以外は USB 充電ケーブルを USB ポートから抜いて下さい。また長期間使わないときは USB 充電ケーブルを抜いていることを確認して下さい。絶縁劣化による感電、漏電、火災の原因となります。
●USB 充電ケーブルを抜くときは必ずケーブルを持たずにプラグを持って引き抜いて下さい。ケーブルが破損し、発火の原因となります。
●製品が濡れている状態での充電は避けてください。火災、故障の原因になる恐れがあります。
●お客様による分解や修理は行わないで下さい。感電や事故の原因となります。
●本製品は小さなお子様の手の届かないところに保管して下さい。
●GPS（Global Positioning System）グローバル・ポジショニング・システムとは、米国政府によって管理されている衛星を使った位置決定システムです。この衛星システムは、すべての GPS 機器及び本機器の精度と性能に影響を及ぼす可能性があり、予告なく変更する場合があります。
●ナビゲーション機能（32 ページ～）とは補助的なものであり、カーナビのような地図表示や地図案内をする機能ではありません。正確な地図ナビゲーションを必要とする場合は、この製品を使用しないでください。
●オプションの心拍計（39 ページ～）は、心拍数を計測する補助装置です。医療機器として使用することはできません。
●オプションの心拍計（39 ページ～）は、微少な磁気を発生させる為、ペースメーカー等に影響を与える可能性があります。ペースメーカーをご使用中の方は、製品を使用する前に必ず医師へご相談の上、ご使用ください。
●GPS の精度は、お客様のご使用環境に強く影響を受けます。環境による GPS の精度の誤差につきましては保証対象外となります。
●この製品は 3 気圧生活防水です。3 気圧生活防水とは「30m の水圧に耐えられる」というもので、「30m 潜ることができる」という内容のものではありません。手洗い、洗顔時、雨など水飛沫が掛かる程度の防水性能になりますので、ダイビングや水泳などでの使用はできません。故障の原因になる恐れがあります。
また、オプションの心拍計は水中では動作しません。
●GPS 機器は、初回起動時や長期間使用していなかった場合などの状態で起動することをコールドスタートと呼びます。コールドスタート時は、GPS 衛星からの位置情報取得までに時間がかかります。
衛星からの信号を取得し、GPS 衛星の軌道歴が GPS 機器に完全に残っている状態から短時間で再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短くなります。
●ワークアウトやナビゲーションを利用する場合、あらかじめ GPS をオン（有効）にしてください。GPS をオン（有効）にしない場合、ワークアウトやナビゲーションを使用することはできません。それ以外は、ご使用環境に応じてオン/オフの切替を行ってください。
●標高（Altitude）は、平均海面（0m）よりメートル/フィート計測です。水準点を基に出される陸地の高さを示しています。

FCC 証明（米国）

本機器は FCC 法規の第 15 部に準拠しています。
これらの制限規制は、一般住居設備において、有害な干渉からの穏当な保護を提供するよう制定されたものです。本機器は、無線周波数エネルギーを生成、使用、および放射する可能性があり、指示に従って設置および使用しなかった場合、無線通信に有害な干渉が発生することがあります。
ただし、指示に従った場合でも、このような干渉が特定の設備で起こらないという保証はありません。

警告：

準拠に関する責任当事者の明示的な承認なしに改造などを行うと、ユーザーは機器を使用する権利を喪失することがあります。

ご注意：

この機器はテストの結果、FCC 規定の第 15 条に準拠したクラス B のデジタル機器に対する制限を満たしていることが確認されています。これらの制限は、この機器が住宅地域に設置された場合、有害な電波障害から適切に保護されるように設定されたものです。特定の設置方法で電波障害が発生しないという保証はありません。この機器がラジオやテレビの受信に電波障害を引き起こすかどうかは、その機器の電源をオン（有効）またはオフ（無効）にすることによって判定できます。

信号受信障害を解決するには以下の方法をお試しください。
・受信アンテナの方向を変える。
・受信機に対するシステムの位置を変える。
・システムを受信機から離す。
・システムを別のコンセントに接続し、システムと受信機が別々の分岐回路に接続されている状態にする。

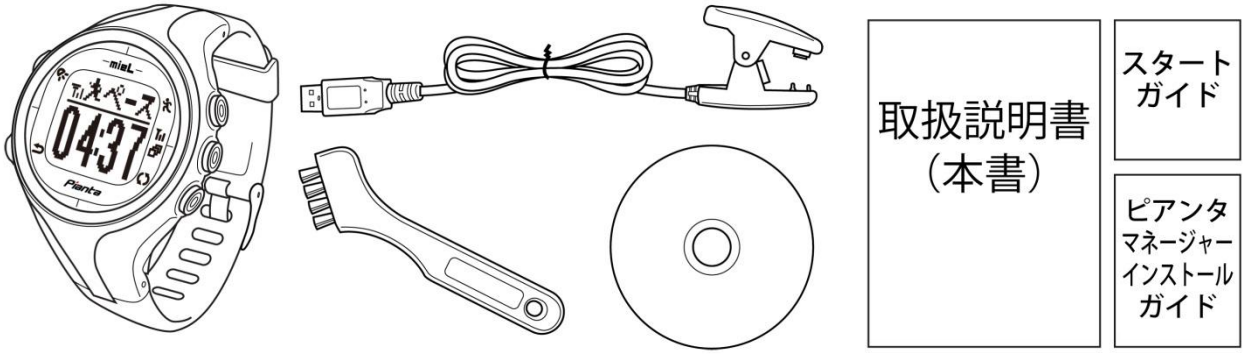
特徴

●GPS ペーサー（ミエル 2 本体）
・GPS オン（有効）時、最大で連続 14 時間動作、オフ（無効）の場合は約 1 年間動作
・わずか 56g の薄型 GPS ペーサー
・GPS 内蔵で移動速度や距離、ワークアウトを簡単に記録
・バックライト表示
・3 気圧生活防水
・オートラップ機能（距離設定可能）
・ナビゲーション機能（*カーナビ機能ではございません。詳細は、32 ページ以降をご覧ください）
・電子コンパス内蔵
・Google Map/Earth 対応（*インターネット接続が必要です）
・デュアルタイム表示機能
・タイマー機能
・アラーム機能
・AGPS 対応

■メモリー使用率について
48,000 ポイントのログが可能
ログ間隔を 1 秒～10 分に設定が可能（初期設定 4 秒間隔）
メモリー1%約 480 ログ点数に相当
1 秒設定で 1 時間使用=メモリー7.5%程度使用
※メモリーが 100%になると上書き不可になります。
　メモリーが 100%になった場合：ワークアウト記録ができなくなるので
　本体またはソフトウェアにてデータを消去の上ご使用ください。
　（詳細は 30 ページ「ワークアウトの削除」へ）

●心拍計（オプション）
・ワイヤレス 2.4 GHz 帯微弱電波心拍計
・IPX7 生活防水相当
・4 種類のハートレートゾーン選択可能
・ゾーンタイマー（Above/In/Below）
・ゾーンアラート（Above/In/Below）

商品内容物



・ミエル 2 本体
・USB 充電ケーブル
・スタートガイド
・取扱説明書（本書）
・ピアンタマネージャーインストールガイド
・CD-ROM（取扱説明書・ソフトウェア）
・クリーニングブラシ（※）

（※）本機器と USB 充電ケーブルとの接続部分を掃除するためのブラシです。

用語解説

＜基礎編用語＞

ペース（Pace）

ペースは、目的地に行くのに必要な時間を計算するために使用されます。
1km 毎に必要な経過時間として定義されます。
例えば、Pace が 06:00 の場合、1km あたり 6 分のペースで走っていたということになります。また、60/6=時速 10km/h の速度で走っていたと同じ意味になります。
ペース（Pace）が小さい場合、ユーザーがより速く走っている事を指します。

ワークアウトログ（Workout log）

ワークアウトとは、ランニングやウォーキング、サイクリングなどの運動全般を指します。
ワークアウト/ナビゲーション開始後、本機器は、以下に記載のすべての情報をログ（記録）します。
開始日付/時刻、ワークアウトサマリー、ラップの詳細、速度、距離、トラックデータ、心拍数（オプション）

コールドスタート（Cold Start）

GPS の初回起動時や、長期間使用していなかった場合、前回使用地点より 300km 以上離れた場所で起動した場合は衛星捕捉に少々時間がかかり、これをコールドスタートと呼びます。
上空の開けた場所で位置を特定するのに約 30 秒程度かかります。

ホットスタート（Hot Start）

一度衛星の電波を取得し、GPS 衛星の軌道歴が完全に残っている状態から時間をたたずに再度スタートした場合はホットスタートとなり、再取得までの時間は大幅に短くなります。

ピアンタマネージャー（Pianta Manager）

ピアンタマネージャーは、ワークアウトのデータ管理に最適なパソコン用ソフトウェアです。
閲覧しやすいカレンダー表示でワークアウトデータを管理。JogNote、facebook にアップロードが可能です。
対応 OS： Windows 8※、Windows 7（推奨）
※Windows 8 スタイルタッチ UI には非対応、デスクトップモードでのみ動作します。

ラップ バイ ディスタンス
Lap-By-Distance

あらかじめ設定されたラップ距離に到達した時、ラップを自動的に記録します。
オートラップ（Smart Lap）機能にて設定できます。（30 ページ）

＜応用編・心拍計用語＞

ウェイポイント（Waypoint）

ウェイポイントは、目的地あるいは目印となる特定の場所の位置座標を登録するポイントです。ナビゲーション利用時に使用し、緯度、経度、標高情報を含みます。（30 ページ）

パス（Path）

パスは、ウェイポイントの集まりです。散らばったウェイポイントを一つの集積として扱うことができ、正方向または逆方向のように順に繋げることで、パス（ルート）を形成します。（33 ページ）

本機器は 10 個のパスを記録できます。各パスには、最大 99 のウェイポイントを登録することができます。

パスは、Lap-to-Waypoint 機能で作成することが可能です。

ラップ トゥ ウェイポイント

Lap-To-Waypoint

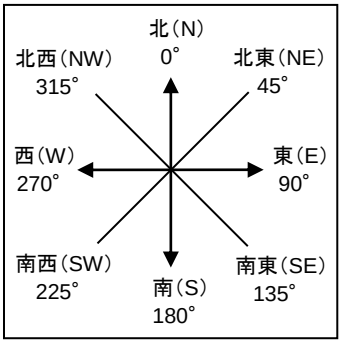
ラップが記録されるたびに、選択したパスの終点をウェイポイントに設定します。

オートラップ（Smart Lap）機能にて設定できます。（30 ページ）

コンパス方位（Compass bearing）

コンパス方位は方位角で表示され、方向を示すために、北を 0°、東 90°、南 180°、西 270°と時計回りに 360°の角度で方位が表示されます。

例えば 45°は北東、225°は南西になります。



運動強度（%EMHR）

%EMHR とは、運動強度を意味しており、心拍数の最大心拍数に対する割合になります。

心拍数÷最大心拍数×100＝運動強度（%）で求めることができます。

（最大心拍数は 220－自分の年齢として概算）

例えば、30 歳の人の場合、最大心拍数は、220-30＝190 となりますので、ワークアウト中の心拍数が 130 の場合、130÷190×100＝68%と計算されます。よって、運動強度は 68%となります。

目標心拍（ターゲットハートレート）

目標心拍は、希望した心拍数の範囲を指します。

目的に合わせた、目標心拍を設定することによって、トレーニング効果をより高めることができます。

アラートがオン（有効）の状態で目標心拍を外れた場合、アラートで知らせます。目標心拍ゾーンは、ヘルス（健康）、ファットバーン（脂肪燃焼）、エアロビクス、ユーザー設定の 4 つのゾーンから選択できます。

例えば、30 歳の人の場合、最大心拍数は、220-30＝190 と計算されますので、190 となります。

ファットバーンを選択すると、運動強度は 55%～75%となりますので、目標心拍ゾーンは 104～142 に設定されます。

【第 2 章　GPS ペーサーの使い方】

基本的な操作

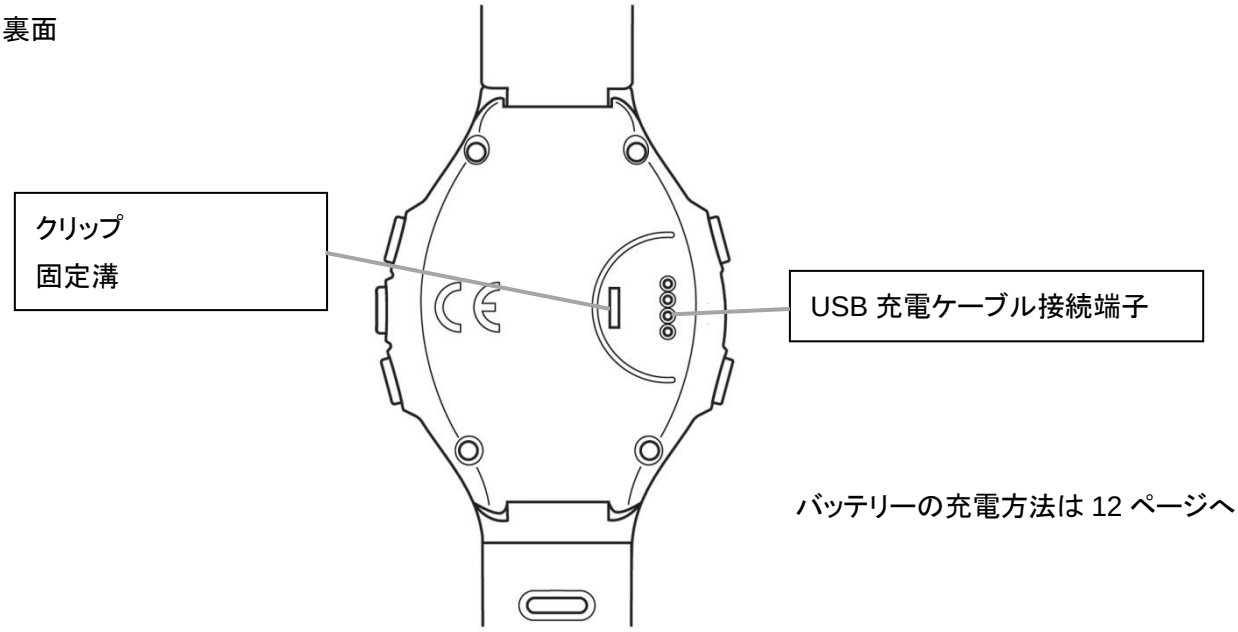
GPS ペーサー外観

前面

GPS アンテナ内蔵位置：最適な状態で GPS を受信するためには、上空が開けたところで使用してください。室内ではGPS衛星を捕捉できません。

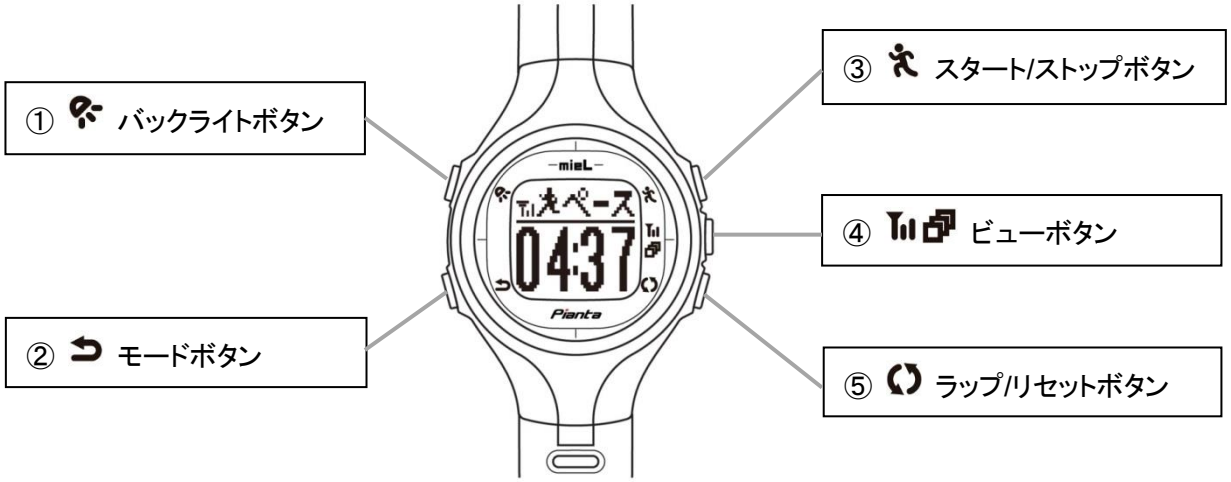
各ボタンの機能説明は次ページへ

裏面



バッテリーの充電方法は 12 ページへ

ボタン機能説明



① バックライトボタン

・約３秒間押し続ける事によりナイトモード（EL バックライトオン）に移行します。解除する場合は、ボタンを一度押してください。
数秒後バックライトが消えます。

② モードボタン

・短押しで各画面を切り替えます。（15 ページへ）
・長押しで、本機器の各種設定を行えるメニュー画面に移行します。（17 ページへ）
・メニュー画面の各設定画面で長押しするとメニュー画面が終了し、メニュー画面で短押しすると１つ前の画面に戻ります。

③ スタート/ストップボタン

・ストップウォッチ/ワークアウトのスタート/ストップ
・設定中の数値を増やす時に使用します。
・メニュー画面では、上の項目に移動あるいは数値を上げる。

④ ビューボタン

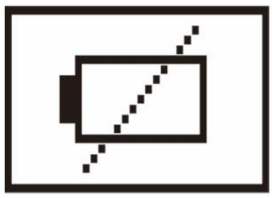
・サブ画面/ワークアウト項目の切替をします。
・ワークアウト画面あるいはナビゲーション画面で長押しするとGPS 機能のオン/オフの切替ができます。
・メニュー画面では、選択中の項目の決定。

⑤ ラップ/リセットボタン

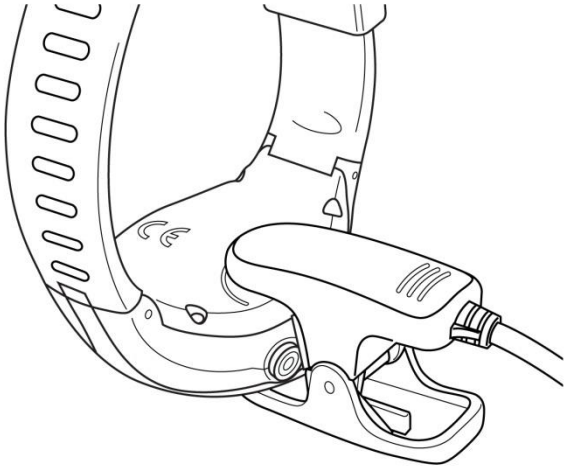
・ワークアウト画面で短押しするとラップの取得
・ワークアウト画面で長押しするとデータの保存・リセットをします。
・ナビゲーション画面では、長押しでウェイポイントを保存します。
・時計画面で長押しすると省電力モードのオン/オフの切替ができます。
・メニュー画面では、下の項目に移動あるいは数値を下げる。

バッテリーの充電方法

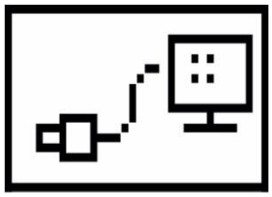
本機器は、充電式のリチウムイオン電池（バッテリー）を内蔵しています。
バッテリー残量が少ない場合、あるいは下のマークが表示された場合は、充電を行ってください。



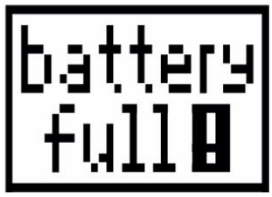
＜バッテリー充電方法＞



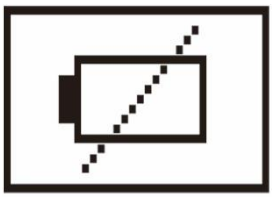
①本機器裏面の溝と金属端子部を、USB 充電ケーブルのクリップと正しく接触させてください。
②クリップが固定されていることを確認してください。
③パソコンに USB コネクタを差し込んでください。
④充電中は、画面上に下のマークが表示されます。



⑤充電が完了しましたら、マークが下の表示に変わります。



2 時間程度で充電が完了します。ご購入後に初めて充電するときは 4 時間以上充電してください。
GPS をオン（有効）にした場合、最大で連続 14 時間作動します。GPS がオフ（無効）の場合、時計として約 1 年間作動させることができます。（ご使用の期間や気温、または GPS 信号の受信環境により連続動作時間が短くなる場合があります。）
バッテリー残量が無くなると、下のマークが表示され、GPS 機能と心拍数計機能は自動的にオフ（無効）になります。下のマークが出ている状態で、本機器の操作や設定変更等を行う場合は、いずれかのボタンを押すことで一時的に非表示にすることができます。



＜バッテリー残量の確認方法＞

時計画面＞Battery

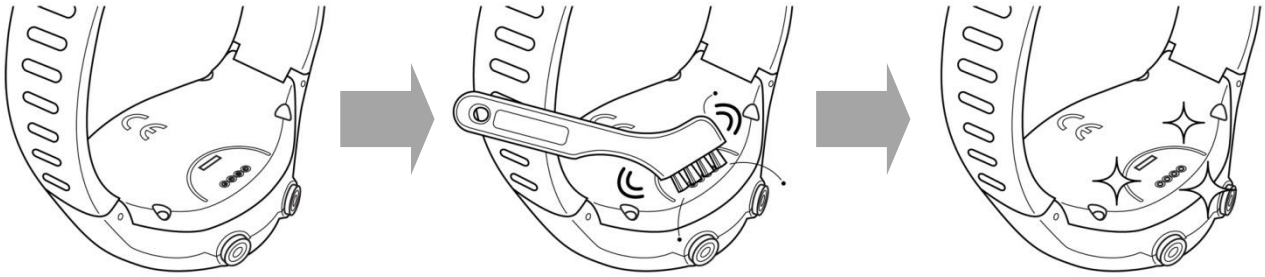
時計画面にて ビューボタンを 1 回押します。

バッテリー残量の時間は目安であり、実際に使用できる時間は、使用環境によって異なる場合があります。

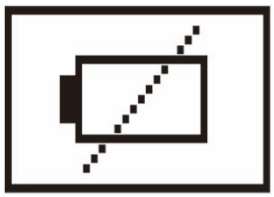
（詳細は 20 ページ）

＜うまく充電できない時は＞

①本機器の接続端子部分に汚れやホコリなどが付着していている場合があります。
付属のブラシや歯ブラシ等で、端子部分のクリーニングを行ってください。



②下のマークが表示されたままの状態では充電ができません。本機器のいずれかのボタンを押し、一時的にマークを非表示にしてから充電を行ってください。

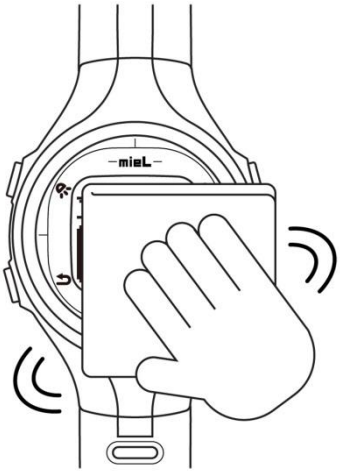


バッテリーは、約 500 回の繰り返し充電が可能ですが、充電回数が増えるにつれ、バッテリーは劣化していきます。Pianta ではそんなユーザー様の声に答えるため、GPS ペーサーのバッテリー交換を承っております。
ご使用いただいている GPS ペーサーのバッテリー動作時間が短くなってきたと感じたら、バッテリーの交換をお勧めいたします。

Pianta GPS ペーサーのバッテリー交換についてはこちら
http://pianta.ne.jp/battery.html

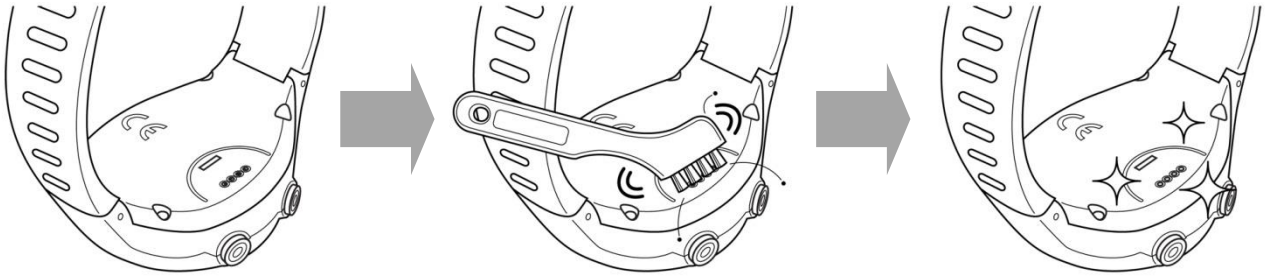
GPS ペーサーのメンテナンス

・本機器をご使用するにあたり「注意と警告」（4 ページ）の事項を
よくお読みください。



・本機器を拭く時は、軽く湿らせた柔らかい布などで優しく拭いてください。

・定期的に本機器裏面の USB 充電ケーブル接続端子のクリーニングを
行ってください。
端子部分に汚れやホコリが蓄積すると、充電やデータ転送時に問題が発生する恐れがあります。



・極度の環境下での使用および、激しい衝撃を与えたり乱暴な扱いはお控えください。

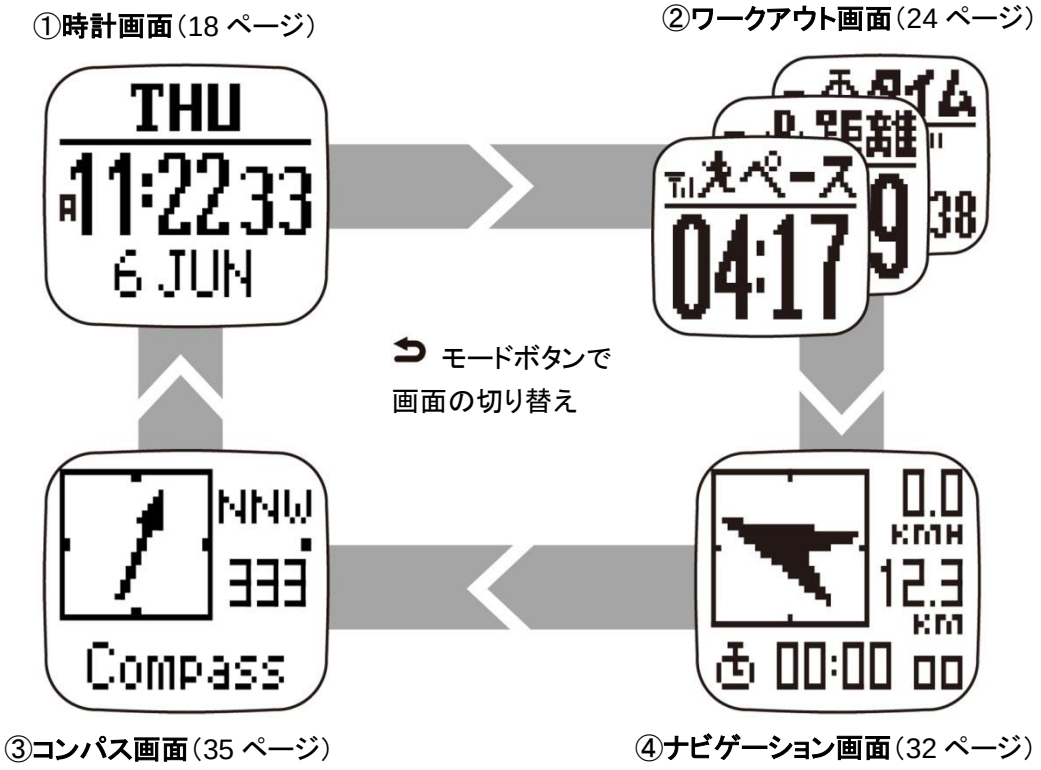
・この製品を使用しない時は、小さなお子様の手の届かない、乾燥した場所に保管してください。

・ガソリンやアルコール等の強い化学薬品の近くに、保管や放置をしないでください。
火災、故障、重大な事故などが起きる恐れがあります。

・静電気放電が発生した場合、直ちにパソコンとの接続を解除してください。
電子機器の誤動作や損傷などがおこる可能性があります。
また、誤作動や接続不良が発生した場合、一度、機器をパソコンから外してから再度接続してください。

画面（モード）の切替

本機器には4つのメイン画面があり、モードボタンで切替ができます。
また、それぞれのメイン画面で ビューボタンを押す事で、各項目に移動できます。



①時計画面の各項目　ビューボタンで項目の切り替え

時計画面（18 ページ）　バッテリー残量（20 ページ）　タイマー機能（21 ページ）　アラーム機能（22 ページ）　デュアルタイム（23 ページ）

②ワークアウト画面の各項目　ビューボタンで項目の切り替え

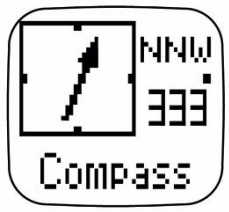
ワークアウト画面（24 ページ）　ワークアウト画面（24 ページ）　ワークアウト画面（24 ページ）

③ナビゲーション画面の各項目　　ビューボタンで項目の切り替え

ナビゲーション画面
（32 ページ）

Go to 画面
（32 ページ）

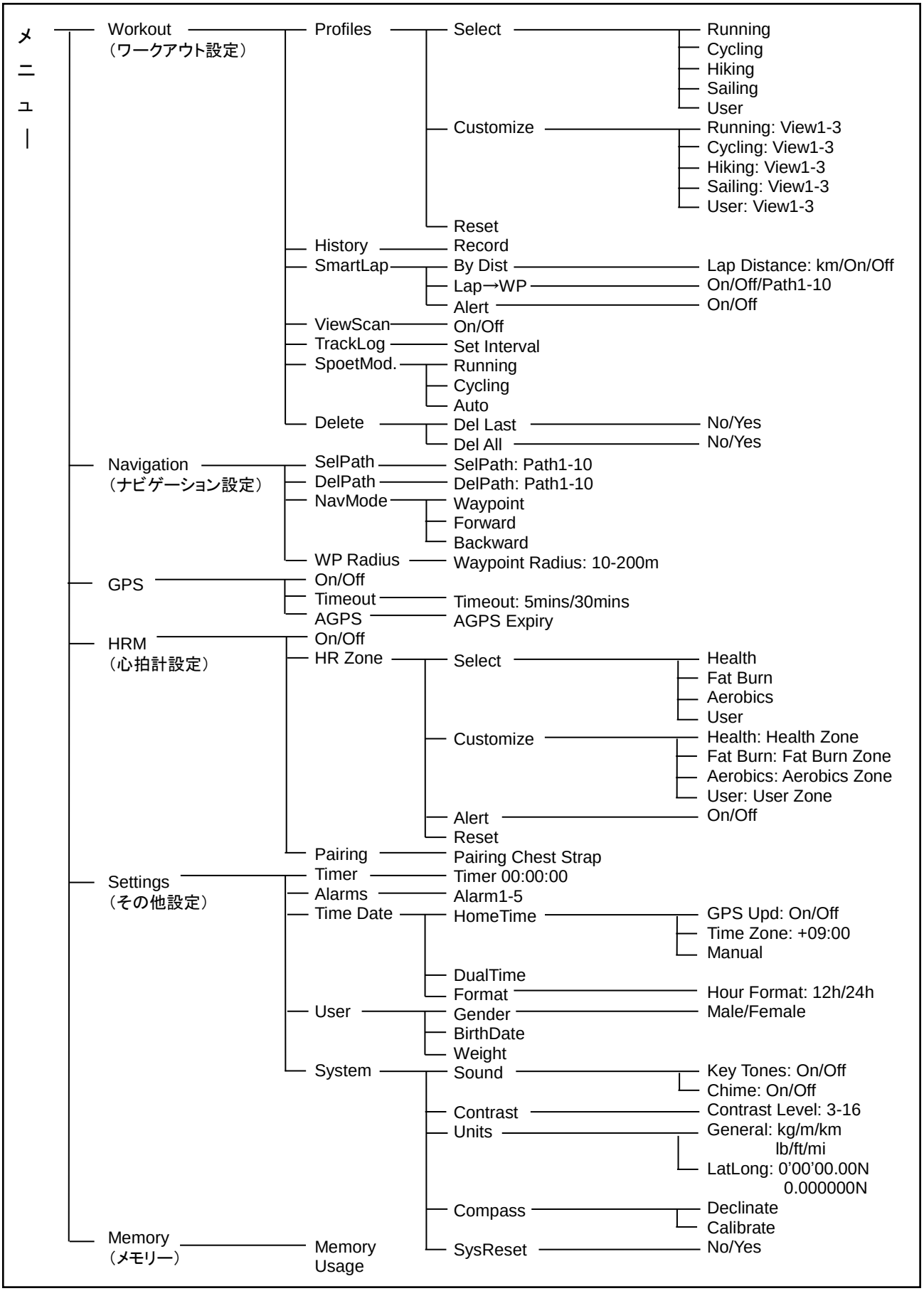
④コンパス画面の項目



コンパス画面
（35 ページ）

メニューの設定

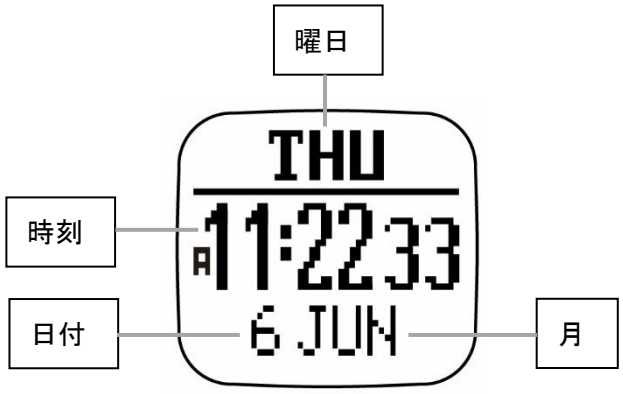
モードボタンを長押しする事で、本機器の各種設定を行えるメニュー画面に移行します。



時計画面

本機器は、GPS 衛星からの信号に含まれる時刻情報と、自動的に同期して正確な時刻を表示することができます。GPS を受信できない環境にいる場合、手動操作で時刻を合わせることもできます。

＜時計画面の見方＞



時刻設定

＜GPS を使った設定方法＞

①「GPS Update」の設定

GPS を使って時刻補正を行う機能「GPS Update」がオン（On）になっている事を確認する。

Menu（ モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞HomeTime＞GPSUpd＞On

②「タイムゾーン」の設定

本機器を使用する地域の時間帯（タイムゾーン）を確認する。

0.5 時間刻みで+12：00～-12：00 まで調整することができます。

※本機器はグリニッジ標準時（GMT）を採用しております。

※日本のタイムゾーンは、+09:00 です。

Menu（ モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞HomeTime＞TimeZone

③ワークアウト画面あるいはナビゲーション画面で ビューボタンを長押しし、GPS をオン（有効）にする。※GPS を使用する環境については、3 ページの「ご注意」をご確認ください。

④GPS 衛星の信号を受信すると、時刻を自動的に補正します。

＜手動での設定方法＞

GPS を使用できない環境にいる場合や、GPS によって自動補正された時刻が合っていない場合などは、手動での時刻設定が可能です。

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞HomeTime＞Manual

Second（秒）＞Minute（分）＞Hour（時）＞Year（年）＞Month（月）＞Day（日）の順に設定を行います。

ボタンの操作方法

↑数値を上げる：スタート/ストップボタン

↓数値を下げる：ラップ/リセットボタン

◎決定・次へ進む：ビューボタン

←ひとつ前の画面に戻る：モードボタン

＜デュアルタイムの設定方法＞

0.5 時間刻みで+12：00～-12：00 まで調整することができます。

デュアルタイムは、タイムゾーンにて設定した現在時刻からの時差にて設定を行います。

（詳細は 23 ページへ）

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞DualTime

＜フォーマットの設定方法＞

時刻の表示形式を 12 時間/24 時間のいずれかに切替可能です。

12 時間表示にした場合、時刻の左横に午前（A）と午後（P）が表示されます。

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞Format＞

12h（12 時間表示）/24h（24 時間表示）

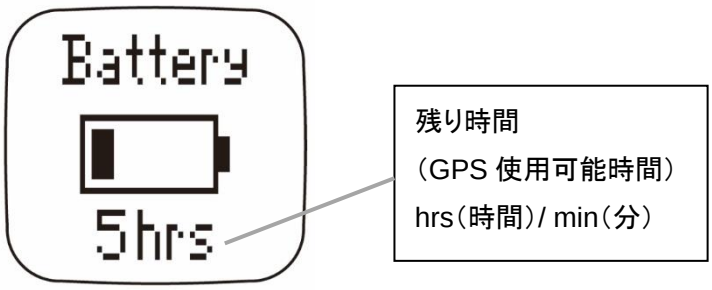
バッテリー残量確認

バッテリーの残量から、概算の動作時間を確認することができます。

＜バッテリー残量の確認方法＞

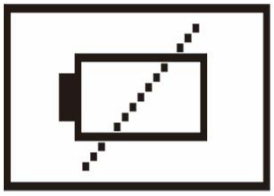
時計画面＞Battery

時計画面にて ビューボタンを 1 回押します。



バッテリー残量の時間は目安であり、実際に使用できる時間は、使用環境によって異なる場合があります。

バッテリー残量無しの下のマークが画面上に表示されている場合は、本機器のいずれかのボタンを押し、
一時的にマークを非表示にしてから充電を行ってください。
（バッテリーの充電方法については 12 ページへ）



バッテリーは、約 500 回の繰り返し充電が可能ですが、充電回数が増えるにつれ、バッテリーは劣化していきます。Pianta ではそんなユーザー様の声に答えるため、GPS ペーサーのバッテリー交換を承っております。
ご使用いただいている GPS ペーサーのバッテリー動作時間が短くなってきたと感じたら、バッテリーの交換をお勧めいたします。

Pianta GPS ペーサーのバッテリー交換についてはこちら
http://pianta.ne.jp/battery.html

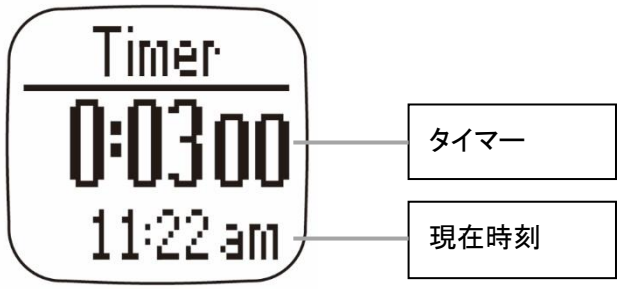
タイマー機能

あらかじめタイマーの時間を設定しておけば、スタート/ストップボタンひとつでタイマー機能を使用することができます。

＜タイマー画面の見方＞

時計画面＞Battery＞Timer

時計画面にて ビューボタンを 2 回押します。



＜タイマーの使い方＞

スタート/ストップ： スタート/ストップボタン

リセット： ラップ/リセットボタン

タイマーの残り時間が 10 秒以内になると『ピッ、ピッ』と毎秒ビープ音が鳴ります。

タイマーが 0:00:00 になると『ピピピ、ピピピ』とビープ音が鳴ります。

終了する場合は、いずれかのボタンを押す事でビープ音を消します。

＜タイマー時間設定方法＞

Menu（ モードボタン長押し）＞Settings＞Timer

Hour（時）＞Minute（分）＞Second（秒）の順に設定を行います。

ボタンの操作方法

↑数値を上げる： スタート/ストップボタン

↓数値を下げる： ラップ/リセットボタン

◎決定・次へ進む： ビューボタン

←ひとつ前の画面に戻る： モードボタン

アラーム機能

アラームは、指定した曜日・時刻にビープ音がなり知らせてくれる機能です。
最大 5 つまで設定することが可能です。

＜アラーム画面の見方＞

時計画面＞Battery＞Timer＞Alarm
時計画面にて ビューボタンを 3 回押します。

＜アラームの使い方＞

スタート/ストップボタンでアラーム番号 1～5 を切り替えます。
ラップ/リセットボタンでアラームのオン/オフを切り替えます。
アラームに設定した時刻になると『ピピッ、ピピッ』とビープ音が鳴ります。
終了する場合は、いずれかのボタンを押す事でビープ音を消します。

＜アラーム設定方法＞

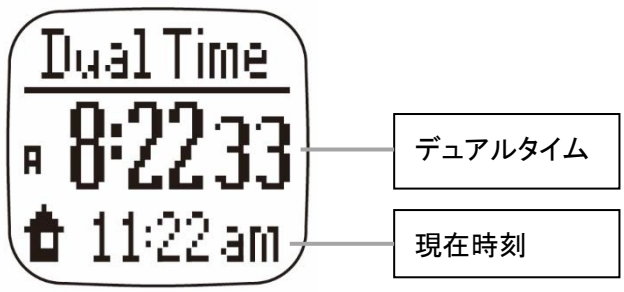
Menu（ モードボタン長押し）＞Settings＞Alarms
アラーム番号＞時＞分＞On/Off（アラームのオン/オフ）＞
曜日の設定：Daily（毎日）/Sun（日）/Mon（月）/Tue（火）/Wed（水）/Thu（木）/Fri（金）/Sat（土）/Mon-Fri（月～金）
の順に設定を行います。

ボタンの操作方法
↑数値を上げる： スタート/ストップボタン
↓数値を下げる： ラップ/リセットボタン
◎決定・次へ進む： ビューボタン
←ひとつ前の画面に戻る： モードボタン

デュアルタイム機能

デュアルタイムとは、2つの異なる時間帯の地域の時刻を表示することができる機能です。
海外での旅行やビジネスなどに便利な機能となっております。
※デュアルタイムはワークアウトには反映されないため、海外時刻に合わせて本機器をご使用される場合は、
　現在時刻を変更してください。現在時刻の設定方法は 18 ページへ

＜デュアルタイム画面の見方＞



＜デュアルタイムの設定方法＞
0.5 時間刻みで+12:00～-12:00 まで調整することができます。
デュアルタイムは、タイムゾーンにて設定した現在時刻からの時差にて設定を行います。

Menu（↩ モードボタン長押し）＞Settings＞TimeDate＞DualTime

（例）現在時刻が日本（+09:00）で、ハワイの時差に設定する場合は+5 時間
　　（本来のハワイの時差は-19 時間だが本機器は-12:00 までしか設定できないため、
　　同時刻となる+5 時間を設定する）

ワークアウトで使用する（基礎編）

ワークアウト画面

ワークアウト画面では、計測中のランニングデータを表示・記録することができます。
ペース、距離、タイムなど様々なデータを表示可能です。
パソコン用ソフトウェア「ピアンタマネージャー」では、走行ルート、ペース、速度、標高、心拍数（※）などのデータを地図やグラフでより見やすく表示することができます。

＜ワークアウト画面の見方＞

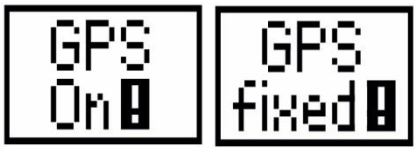
＜ワークアウト画面について＞
ワークアウト画面は、Running（ランニング）、Cycling（サイクリング）、Hiking（ハイキング）、Sailing（セーリング）、User（ユーザー）の 5 つのプロフィールの中から選択できます。
初期設定では Running（ランニング）になっています。
（プロフィールを変更する場合は 27 ページ「ワークアウトプロフィール選択方法」へ）
各プロフィールの名称は、パソコン用ソフトウェア「ピアンタマネージャー」にて編集することができます。
（半角英数字 8 文字まで）

本機器は、プロフィールに設定できる項目が 23 種類あり、1 つのプロフィールにつき 3 つまでを選択して表示させることができます。
初期設定では Running（ランニング）は、ペース・距離・タイムの 3 つになっています。
（項目の選択方法は 27 ページ「ワークアウト画面表示項目のカスタマイズ」へ）
また、プロフィール項目の選択は、ピアンタマネージャーにて編集することも可能です。

＜ワークアウトの開始方法＞

①時計画面で モードボタンを押すと、ワークアウト画面に切り替わります。

②ビューボタンを長押しし、GPS をオン（有効）にします。
“GPS fixed!”と表示され、画面左上に下図のⒷもしくはⒸのアイコンが表示されるまで、その場を動かないでください。



Ⓐ点滅時、GPS 信号を検索中 まだ使用できません	ⒷGPS 信号を受信中 ワークアウトを開始できます	ⒸGPS 信号を良好に受信中 ワークアウトを開始できます

③スタート/ストップボタンを押すとワークアウトが開始されます。
※この時、GPS と心拍計機能がオフ（無効）になっていた場合、自動でオン（有効）になります。

＜オートラップ（Smart Lap）機能＞

・1km 毎に自動でラップが記録されます。（オートラップ機能）ラップ距離の設定は変更可能です。
（初期設定の 1km から変更する場合は 30 ページ＜Lap-By-Distance＞へ。）
・ワークアウト中に ラップ/リセットボタンを押す事により、手動でもラップを記録できます。
・各ワークアウトに記録できるラップ数は最大 99 です。（最大 99 ラップ目がゴール地点となります）

＜ワークアウトの終了とリセット＞

①スタート/ストップボタンを押してワークアウトをストップします。
②リセットする場合は、ラップ/リセットボタンを、画面に”Hold To Reset”→”RESET！”と表示されるまで長押ししてください。リセットすることにより、現在のワークアウトを終了し、新規のワークアウトが記録可能になります。

＜保存されたデータの閲覧・削除＞

・リセットされたワークアウトデータは自動的にメモリーに保存されます。
・ワークアウト履歴を見る場合は、Menu（ モードボタン長押し）＞Workout＞History と進みます。
（詳細は 28 ページ「過去のワークアウトを見る」へ）
・ワークアウトデータを削除する場合は、Menu（ モードボタン長押し）＞Workout＞Delete＞
Del Last（直前のデータを削除）/Del All（全データ削除）の操作を行ってください。
（詳細は 30 ページ「ワークアウトの削除」へ）

＜ワークアウトの画面切替＞

・ワークアウト画面で ビューボタンを押すと、3 つの表示画面を切り替えることができます。
・ViewScan 機能がオン（有効）になっている場合は、3 画面が 3 秒間毎に自動で切替わります。
ViewScan 機能のオン/オフ： Menu（ モードボタン長押し）＞Workout＞ViewScan＞On/Off

GPS 設定

＜GPS のオン/オフ（手動での操作方法）＞

GPS の初回起動時や、長期間使用していなかった場合、前回使用地点より 300km 以上離れた場所で起動した場合は GPS 衛星の信号取得に少々時間がかかります。（コールドスタート）
衛星が取得されるまでの間は、トラック情報を記録できません。ワークアウトを行う際は、あらかじめ GPS をオン（有効）にし、GPS の受信を開始してからスタートしてください。

下の①②の方法で、オン/オフの操作ができます。
①ワークアウト画面かナビゲーション画面で ビューボタンを長押しする。
②Menu（ モードボタン長押し）＞GPS＞ON/OFF にて ON を選択

＜GPS 信号の再検索設定＞

GPS 衛星の信号が受信できなくなってしまった時、信号を再取得するために自動で繰り返し検索を行う時間の設定をします。

Menu（ モードボタン長押し）＞GPS＞Timeout
5mins（5 分）/30mins（30 分）の 2 つから選択

＜GPS ステータスインジケーター＞

ⒶGPS 信号を検索している場合は、アイコンが点滅を繰り返します。
ⒷGPS を 2D捕捉（受信）した場合、点滅から点灯のアイコンに変わります。
ⒸGPS を 3D捕捉（受信）した場合、このアイコンに変わります。
GPS 受信が良好な状態を表します。

Ⓐ点滅時、GPS 信号を検索中 まだ使用できません	ⒷGPS 信号を受信中 ワークアウトを開始できます	ⒸGPS 信号を良好に受信中 ワークアウトを開始できます

GPS の受信を開始した場合、画面に”GPS fixed!”と表示されます。

ワークアウト画面のカスタマイズ

ボタンの操作方法
↑上に移動: スタート/ストップボタン
↓下に移動: ラップ/リセットボタン
◎決定・次へ進む: ビューボタン
←ひとつ前の画面に戻る: モードボタン

＜ワークアウトプロフィール選択方法＞
使用するプロフィールを選びます。この操作で選択したプロフィールが、ワークアウト画面に表示されます。
初期設定では Running（ランニング）になっています。

Menu（モードボタン長押し）＞Workout＞Profiles＞Select＞
Running（ランニング）/Cycling（サイクリング）/Hiking（ハイキング）/Sailing（セーリング）/User（ユーザー）
の手順で 5 種類からプロファイルを選択し、ビューボタンで決定します。

＜ワークアウト画面表示項目のカスタマイズ＞

各プロフィールにて表示する項目のカスタマイズを行います。カスタマイズ可能な項目は全部で 23 種類です。（下図参照）初期設定では Running（ランニング）は、ペース・距離・タイムの 3 つになっています。

Menu（モードボタン長押し）＞Workout＞Profiles＞Customize＞
Running（ランニング）/Cycling（サイクリング）/Hiking（ハイキング）/Sailing（セーリング）/User（ユーザー）のいずれかを選択＞VIEW1～3 の表示項目をカスタマイズ。

全 23 項目	⑧ 心拍数（HR）	⑯ 平均ペース（PaceAvg）
① 高度（Altitude）	⑨ 目標心拍ゾーン超過時間（HRZ-Abv）	⑰ 最大ペース（PaceMax）
② カロリー（Calories）	⑩ 目標心拍ゾーン未達時間（HRZ-Blw）	⑱ **ペース（Pace）**
③ **距離（Distance）**	⑪ 目標心拍ゾーン内の時間（HRZ-In）	⑲ 平均速度（SpeedAvg）
④ 進行方向（Heading）	⑫ ラップ距離（LapDist）	⑳ 最高速度（SpeedMax）
⑤ 平均心拍数（HR-Avg）	⑬ ラップ数（LapNo）	㉑ 速度（Speed）
⑥ 最大心拍数（HR-Max）	⑭ ラップ時間（LapTime）	㉒ 現在時刻（TimeOfDay）
⑦ 最小心拍数（HR-Min）	⑮ 緯度／経度（LatLong）	㉓ **タイム（WkoutTime）**

＜初期設定(カスタマイズ情報の初期化)＞
Menu（モードボタン長押し）＞Workout＞Profiles＞Reset の手順で初期設定に戻ります。

過去のワークアウトを見る

＜ワークアウト履歴の表示方法＞

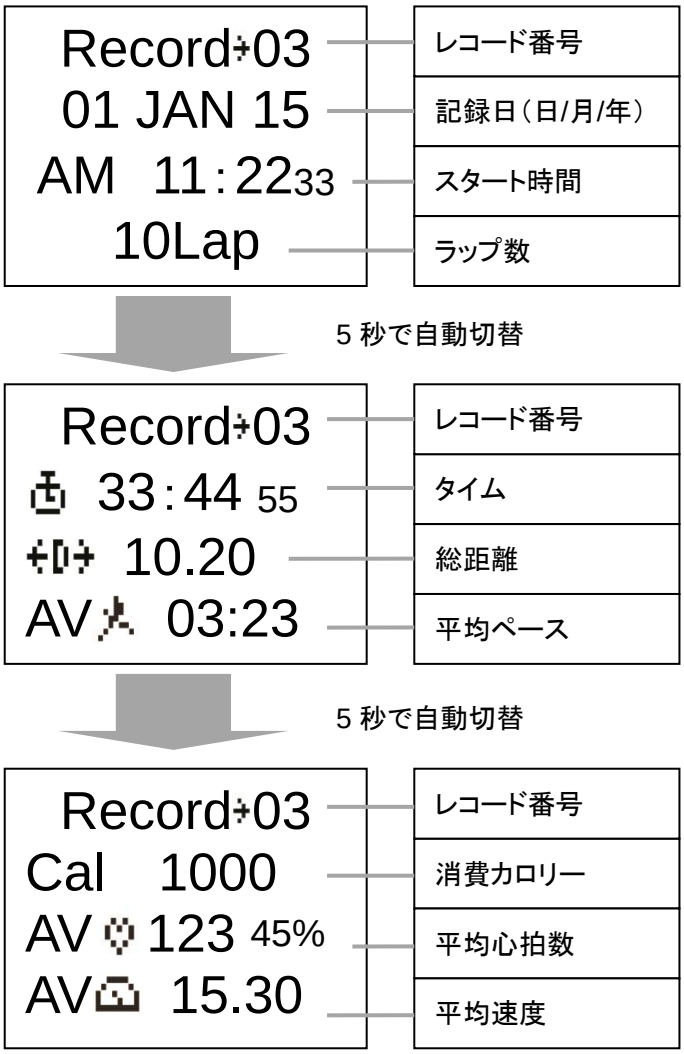
過去に記録したワークアウトの履歴を本機器の画面上に表示することができます。

Menu（モードボタン長押し）＞Workout＞History

＜ワークアウト履歴の閲覧について＞

ワークアウト履歴は、3 画面で構成されており、
5 秒毎に自動的に次画面へ切り替わります。
スタート/ストップボタンまたは
ラップ/リセットボタンを押すと、
記録データ（レコード番号）の切り替えができます。
1 分間何も操作を行わない場合、自動的に
時計画面に戻ります。

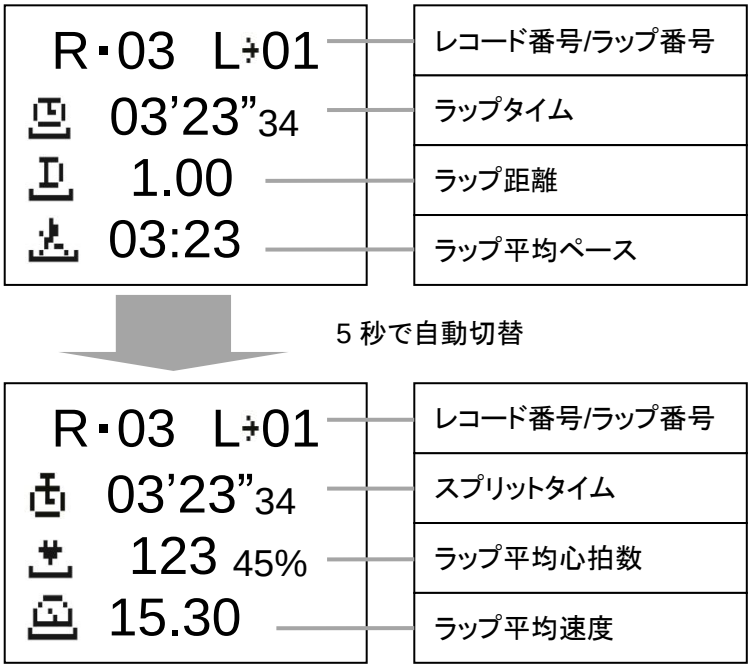
ボタンの操作方法
↑記録データ切替：スタート/ストップボタン
↓記録データ切替：ラップ/リセットボタン
◎決定・ラップ詳細画面へ進む：ビューボタン
（詳細は次ページへ）
←ひとつ前の画面に戻る：モードボタン



＜ラップ詳細の閲覧について＞

ワークアウト履歴画面で ビューボタンを押すと個々のラップ詳細画面に進みます。
ラップ詳細画面は、2 画面で構成されており、
5 秒毎に自動的に次画面へ切り替わります。
ラップ数は、 スタート/ストップボタンまたは
ラップ/リセットボタンを押すと、
各ラップ番号のデータを見ることができます。
1 分間何も操作を行わない場合、自動的に
時計画面に戻ります。

ボタンの操作方法
↑ラップ番号切替： スタート/ストップボタン
↓ラップ番号切替： ラップ/リセットボタン
◎ワークアウト履歴画面に戻る： ビューボタン
←ひとつ前の画面に戻る： モードボタン



※スタートからの累計タイム

ワークアウトの削除

本機器にて計測したワークアウトデータは、自動的にメモリーへ保存されます。
メモリーがいっぱいになってしまうと、新たにワークアウトを開始できなくなってしまいますので、定期的にワークアウトデータの削除を行ってください。メモリー使用量の確認方法は 38 ページへ

Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Workout＞Delete にて、
Del Last（直前のデータを削除）/Del All（全データ削除）のいずれかを選択し、
No/Yes で Yes を選択するとデータが削除されます。

オートラップ（Smart Lap）機能

オートラップは、事前に設定した距離を通過した際、自動的にラップやウェイポイントを記録する機能です。
ワークアウト中にラップボタンを押す必要がないので、トレーニングに集中することができます。
以下の方法でオートラップ機能を使用することができます。

ラップ バイ ディスタンス
＜Lap-By-Distance＞
Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Workout＞SmartLap＞ByDist＞0.1～10.0km/on/off
0.1km 間隔で、0.1～10.0km までの間で距離設定が可能です。
この機能がオン（有効）になっているときは、設定した距離に到達するごとにラップが自動的に記録されます。
初期設定では 1.0km on になっています。

ラップ トゥ ウェイポイント
＜Lap-To-Waypoint＞
Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Workout＞SmartLap＞Lap→WP＞on/off/Parh1～10
この機能はナビゲーション用のパス（Path）を作成する機能です。
この機能をオン（有効）に設定した場合、Lap-By-Distance または手動ラップにて記録したラップをウェイポイントとして追加します。
本機器は最大で 10 個のパスを作成できます。指定したパス番号（Path1～10）にウェイポイントが追加されます。
各パスには、最大 99 のウェイポイントを登録することができます。
作成したパスを使用したナビゲーション方法については 34 ページへ
初期設定では off Path1 になっています。

＜アラート（Alert）機能＞
Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Workout＞SmartLap＞Alert＞On/Off
オン（有効）になっている場合はラップの記録時にビープ音が鳴ります。

ワークアウト画面の自動切替のオン/オフ

自動切替機能をオン（有効）にする事で、ワークアウト中に ビューボタンを押さなくても、
ワークアウト画面の項目を自動切替で確認することができます。
自動切替（ViewScan）機能がオン（有効）になっている場合、3 秒毎にワークアウト画面表示項目が
自動で切り替わります。初期設定ではオフ（無効）になっています。
Menu（ モードボタン長押し）＞Workout＞ViewScan＞On/Off

自動切替がオン（有効）の場合、3 秒ごとに自動で画面が切り替わる。

ログ間隔設定

位置情報をログ（記録）する時間間隔を変更できます。初期設定では 4 秒になっています。

Menu（ モードボタン長押し）＞Workout＞Tracklog＞
1 sec（秒）・2 sec（秒）・3 sec（秒）・4 sec（秒）・5 sec（秒）・10 sec（秒）・15 sec（秒）
20 sec（秒）・30 sec（秒）・1 min（分）・2 min（分）・5 min（分）・10 min（分） のいずれかを選択

※ワークアウト中にリアルタイムに計測・表示されているペースや距離などの情報は、
毎秒取得する位置情報にて計算されています。ログ間隔を変更しても影響はありません。
※ログ間隔を大きくする事で、メモリーの使用量を抑えられる反面、パソコン用ソフトウェアにデータを取り込んだ際に、地図上の走行ルートが荒くなる場合がございます。使用用途や速度に合わせて調整してください。

ボタンの操作方法
↑数値を上げる: スタート/ストップボタン
↓数値を下げる: ラップ/リセットボタン
◎決定・次へ進む: ビューボタン
←ひとつ前の画面に戻る: モードボタン

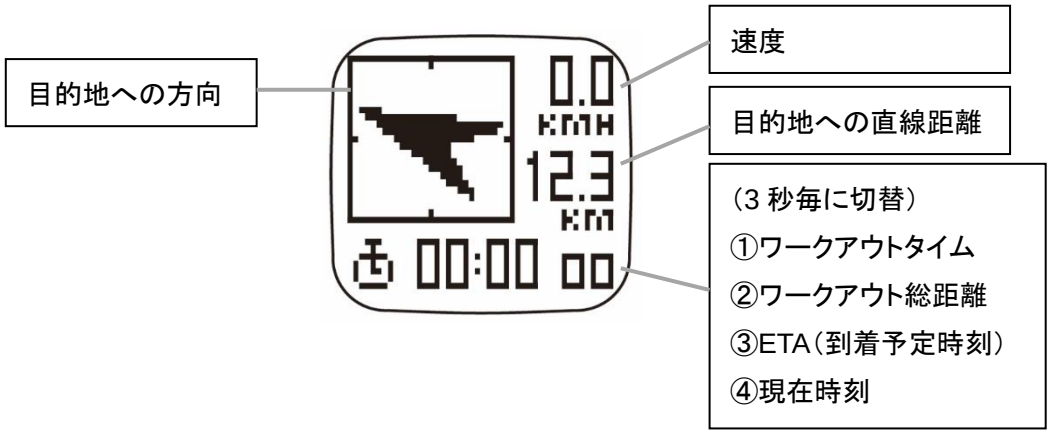
■メモリー使用率について
48,000 ポイントのログが可能
メモリー1%約 480 ログ点数に相当
1 秒設定で 1 時間使用=メモリー7.5%程度使用
※メモリーが 100%になると上書き不可になります。
メモリーが 100%になった場合：ワークアウト記録が
できなくなるので、本体またはソフトウェアにてデータを消去の上ご使用ください。
（詳細は 30 ページ「ワークアウトの削除」へ）

ワークアウトで使用する（応用編）

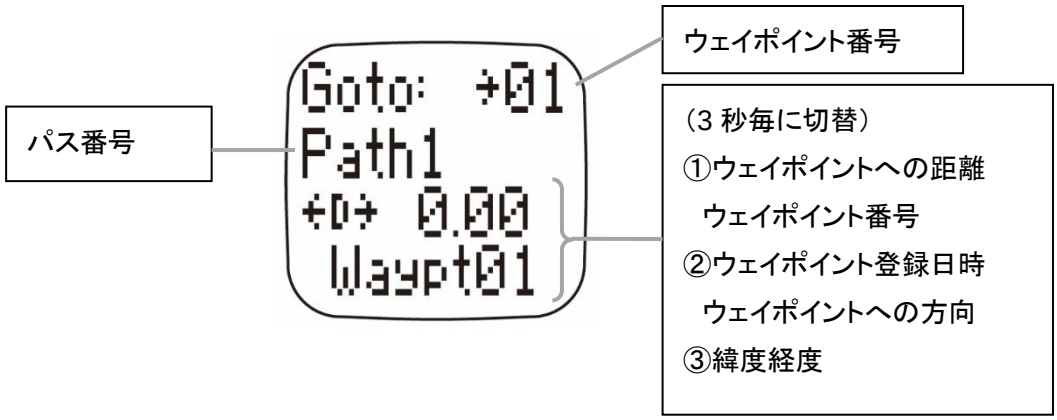
ナビゲーション画面

ナビゲーションとは、あらかじめナビゲーション用に記録したワークアウトデータのラップポイントや走行ルートに向けて、矢印や直線距離などを表示しながら案内する機能です。
ナビゲーション画面にはナビゲーションと GoTo 画面の 2 つの画面表示があります。

＜ナビゲーション画面の見方＞
ナビゲーション画面は、ウェイポイントへナビゲーションするときに必要な情報を提供します。



＜GoTo 画面の見方＞
ナビゲーション画面＞GoTo 画面
ナビゲーション画面にて ビューボタンを 1 回押します。
GoTo 画面は、現在のパスからウェイポイントを選択することができます。



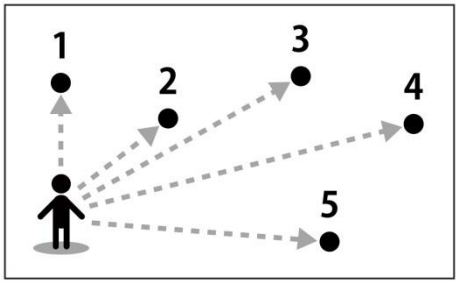
本機器には最大 10 個のパスを保存・登録することができ、ナビゲーション機能を使用する際は、そのうちの 1 つを選択して使用します。
使用するパスを選択するには、Menu（ モードボタン長押し）＞Navigation＞SelPath の手順で操作を行います。各パスには、最大 99 のウェイポイントを登録することができます。

＜ナビゲーションの種類＞

ナビゲーションには、「ウェイポイントモード」・「フォワードモード（正方向）」・「バックワードモード（逆方向）」の3 種類のモードがあります。

Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Navigation＞Nav Mode　の手順でモード切り替えが可能です。

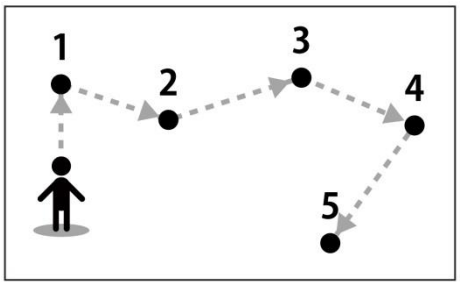
ウェイポイントモード



●ウェイポイントモード（Waypoint mode）

パス内の個々のウェイポイントにナビゲーションしたい場合に使用するモードです。あらかじめ GoTo 画面にて、ナビゲーションしたいウェイポイントを選択すると、選択したウェイポイントが目的地となります。

フォワードモード

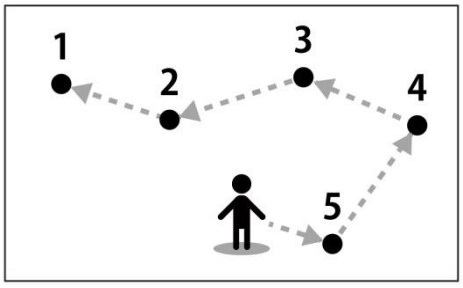


●フォワードモード（Forward mode）

作成したパスの、最初のウェイポイントから最後のウェイポイントへの経路（正方向）をナビゲーションしたい場合使用するモードです。あらかじめ GoTo 画面にて、現在地と最も近いウェイポイントを目的地として選択してください。選択したウェイポイントに到達すると、正方向の次のウェイポイントへの方向を自動的に表示します。

この動作を繰り返すことによって、目的地（最終ウェイポイント）に到達することができます。

バックワードモード



●バックワードモード（Backward mode）

作成したパスの、最後のウェイポイントから最初のウェイポイントへの経路（逆方向）をナビゲーションしたい場合使用するモードです。あらかじめ GoTo 画面にて、現在地と最も近いウェイポイントを目的地として選択してください。選択したウェイポイントに到達すると、逆方向の次のウェイポイントへの方向を自動的に表示します。

この動作を繰り返すことによって、目的地（最終ウェイポイント）に到達することができます。

＜ウェイポイント範囲の設定＞

あらかじめ設定された半径の範囲内に到達すると、到着とみなされます。

ウェイポイントの到着範囲を設定するには、

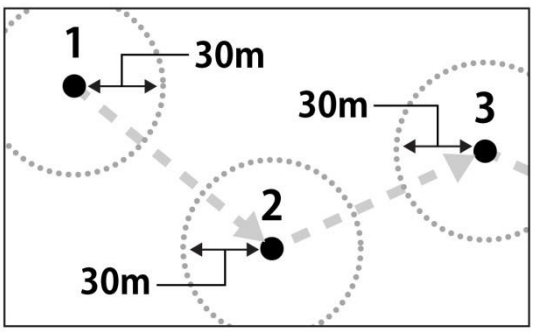
Menu（⮌ モードボタン長押し）＞Navigation＞

WP Radius の操作を行ってください。

10m 間隔で 10～200m まで設定可能です。

初期設定では 30m になっています。

ウェイポイントの範囲が 30m の場合



ナビゲーション方法

ナビゲーション画面にて ビューボタンを長押しし、GPS をオン（有効）にします。
“GPS fixed!”と表示が出るまでその場を動かないでください。

スタート/ストップボタンを押すとワークアウトをスタートします。
ナビゲーションの矢印は、本機器の液晶画面を地面と水平にしてご確認ください。矢印は目的地のウェイポイントに向けて、GPS 位置情報と電子コンパスによる方角情報を基に表示されています。

ビューボタンを押す事により GoTo 画面に切り替わり、ウェイポイントを目的地として選択できます。

＜目的地の選択方法＞

GoTo 画面にて スタート/ストップボタンと ラップ/リセットボタンで、目的地とするウェイポイント番号を切り替えることができます。
選択しているパス番号はが 2 段目に表示されます。（パス番号の切り替えは 32 ページ下部へ）
ビューボタンを押すと再びナビゲーション画面に戻ります。

ナビゲーション画面　　GoTo 画面

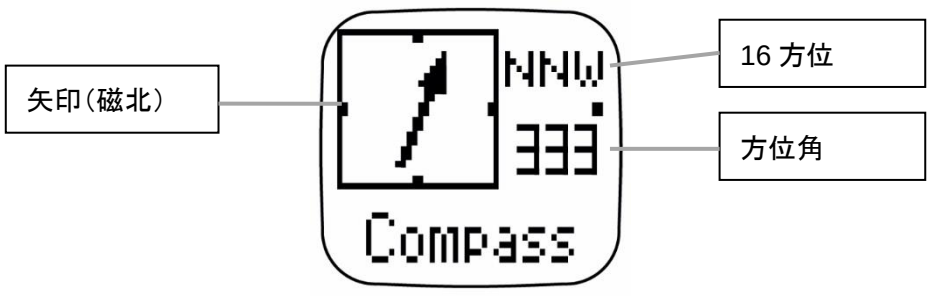
＜ナビゲーション中のワークアウトのスタート/ストップと手動ラップ記録方法＞

ワークアウトのスタート/ストップ： スタート/ストップボタン
手動ラップ記録： ラップ/リセットボタン

コンパス画面

＜コンパス画面の見方＞

画面左の矢印は磁北を表しており、基本的な方位および方位角表示で確認することができます。
下図のように、16 方位と方位角の両方で表示可能です。



＜方位＞

16 方位は一般的に使用される形式です。
北（N）、南（S）、東（E）、西（W）が含まれています。
北東（NE）、北西（NW）、南東（SE）、南西（SW）および
北北東（NNE）、東北東（ENE）、東南東（ESE）、南南東（SSE）
南南西（SSW）、西南西（WSW）、西北西（WNW）、北北西（NNW）
を画面右上に表示することができます。

＜方位角＞

方位角は、磁北を 0°として時計回りの水平方向の角度として定義されます。
（北は 0°、範囲は 0°～359°）方位角は、中央の右側に示されます。

コンパス画面設定

＜キャリブレーション＞

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞System＞Compass＞Calibrate
本機器を水平に 360° 回してください。回している間、ドット（黒い点）が表示され、ドットが繋がって線になり、四角が描かれるとキャリブレーションは完了です。
キャリブレーションは、磁石、自動車、ガードレールなど、コンパスに影響のあるものから離れて行ってください。
キャリブレーションを中断する場合は、いずれかのボタンを押してください。

＜磁気偏角の設定＞

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞System＞Compass＞Declinate
・スタート/ストップボタンまたは、ラップ/リセットボタンで値を変更してください。
・ビューボタンを押して完了してください。

ユーザー設定

正確なワークアウトデータを取得するためにはユーザー設定が重要です。

ボタンの操作方法
↑上に移動: スタート/ストップボタン
↓下に移動: ラップ/リセットボタン
◎選択を確定し、前の画面に戻る: モードボタン

＜ユーザー設定方法＞

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞User＞
Gender（性別）/BirthDate（誕生日）/Weight（体重）

＜Gender（性別）＞

・Male（男性）/Female（女性）のいずれかを選択してください。

＜Date of Birth（誕生日）＞

・Year（年）＞Month（月）＞Day（日）の順に設定してください。

＜Weight（体重）＞

・1kg 単位で体重の数値を選択できます。（20～200kg）
・スタート/ストップボタンまたは ラップ/リセットボタンを長押しし続けると、
数字の切り替えスピードが速くなります。

単位の設定は次ページを参照してください。

システム設定

ボタンの操作方法
↑上に移動: スタート/ストップボタン
↓下に移動: ラップ/リセットボタン
◎選択を確定し、前の画面に戻る: モードボタン

＜システム設定方法＞

Menu（モードボタン長押し）＞Settings＞System＞
Sound（サウンド）/Contrast（コントラスト）/Units（単位）/Compass（コンパス）/SysReset（システムリセット）

＜Sound（サウンド）＞

・Key Tone（キートーン）/Chime（チャイム）のオン/オフを設定します。
・Key Tone（キートーン）をオン（有効）にすると、ボタン操作をする時に操作音が鳴ります。
・Chime（チャイム）をオン（有効）にすると、毎時 00 分ちょうどに『ピピッ』と時報が鳴ります。

＜Contrast（コントラスト）＞

・3～16（明るい～暗い）の値で設定してください。

＜Units（単位）＞

・General（重さや距離の単位）/Latlong（緯度経度）の選択ができます。
・General（重さや距離の単位）にて kg/m/km（キログラム/メートル/キロメートル）または
lb/ft/mi（ポンド/フィート/マイル）の切替可能。
・LatLong（緯度経度）の表示を 0’00’00.00N（60 進数・度分秒）または 0.000000N（10 進数）の切替可能。

＜Compass（コンパス）＞

・Declinate（磁気偏角）/Calibrate（キャリブレーション）を設定します。
・Declinate（磁気偏角）にて偏角を設定することができます。
・Calibrate（キャリブレーション）にてコンパスの再調整ができます。
・詳しくは 35 ページ「コンパス画面設定」を参照して下さい。

＜SysReset（システムリセット）＞

工場出荷時の設定にリセットされ、メモリー内の全てのデータが消去されます。
・No/Yes の選択
・ ビューボタンを押して選択を確定します。

メモリー使用量の確認方法

本機器にて計測したワークアウトデータは、自動的にメモリーへ保存されます。
メモリーがいっぱいになってしまうと、新たにワークアウトを開始できなくなってしまいますので、
定期的にメモリー使用量のチェック、あるいはワークアウトデータの削除を行ってください。

＜メモリー使用量確認画面の見方＞

Menu（モードボタン長押し）＞Memory

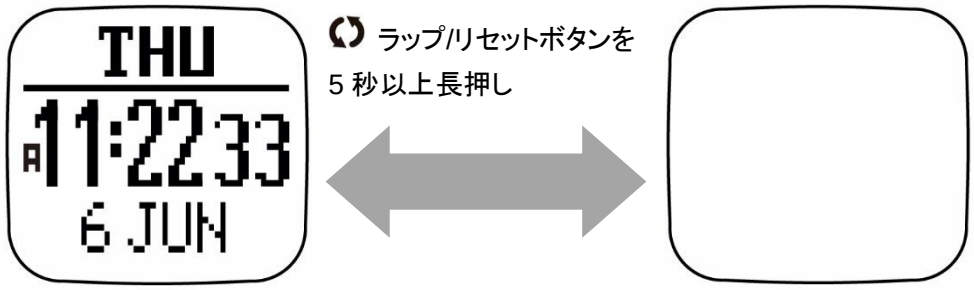
Memory Usage 50%	使用率をパーセントで表示します。 100％の場合、メモリーがいっぱいでこれ以上ワークアウトを開始できません。

省電力モード

バッテリーが長持ちするように画面をオフ（非表示）にする機能です。
省電力モード中も時計機能は正常に動作しています。

＜消電力モードへの切替方法＞

①時計画面で ラップ/リセットボタンを長押し（5 秒以上）
②画面がオフ（非表示）になります。この状態では操作を行う事はできません。
③再度、 ラップ/リセットボタンを長押し（5 秒以上）すると、省電力モードが解除されます。



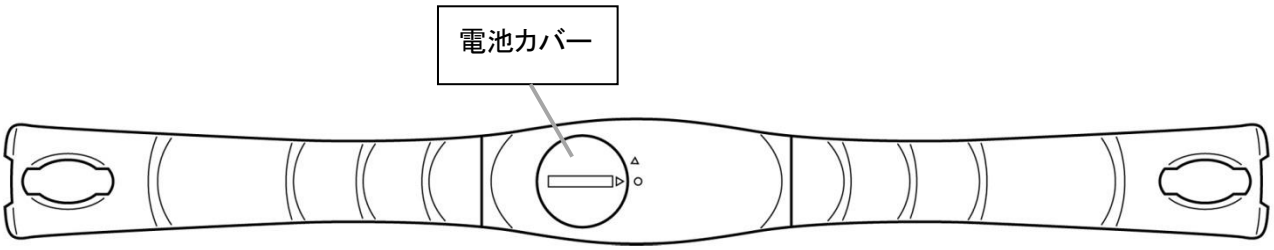
時計画面　　省電力モード

【第 3 章　心拍計（オプション）の使い方】

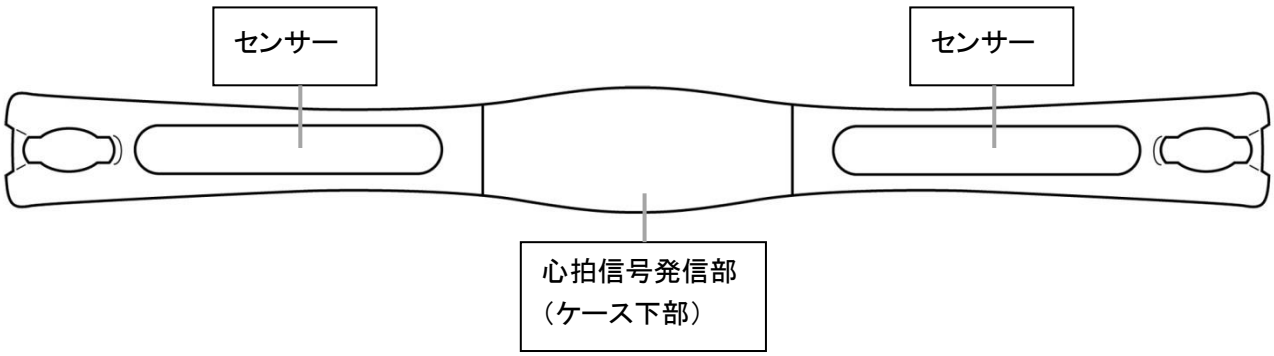
オプション品の心拍計を使用する事で、心拍トレーニングなどを行うことができます。

心拍計外観

前面



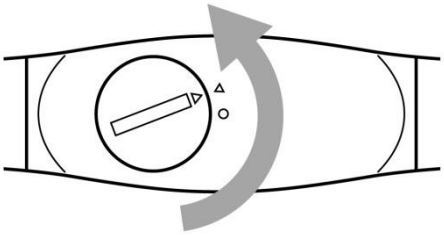
裏面



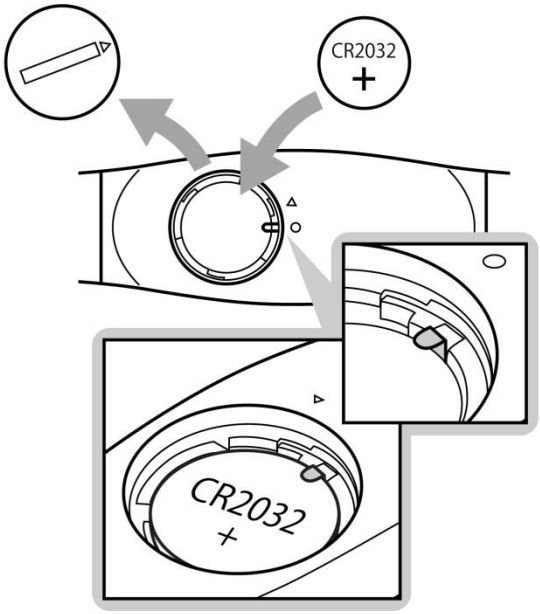
心拍計の電池交換

本機器用の心拍計は、コイン型リチウムイオン電池「CR2032」を使用します。

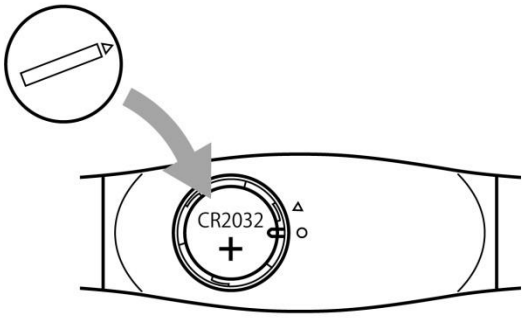
①硬貨などを使用し、電池カバーの▲マークを、
心拍計の▲マークと合わせるように、反時計回りに
回して開けます。



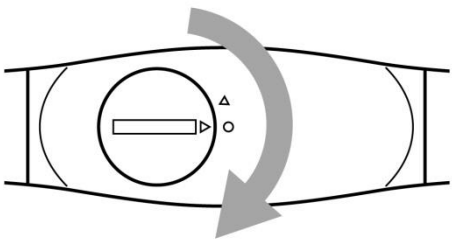
②電池カバーを外し、新品の CR2032 電池と交換します。
必ず「+」（プラス）側を上面にして下さい。
また、金属のフック部分に、電池がしっかりと収まって
いることを確認してください。



③電池カバーを元に戻してください。
電池カバーに付いているパッキンに、ねじれや汚れの
付着が無いようご注意ください。

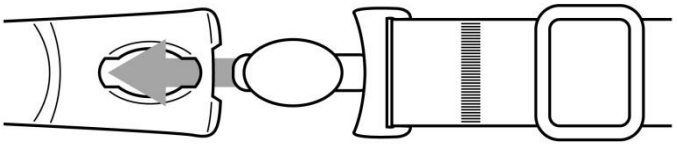


④再び硬貨などを使用し、電池カバーの▲マークを、
心拍計の●マークと合わせるように、時計回りに
回して閉めます。

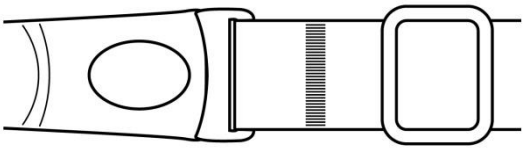


心拍計装着方法

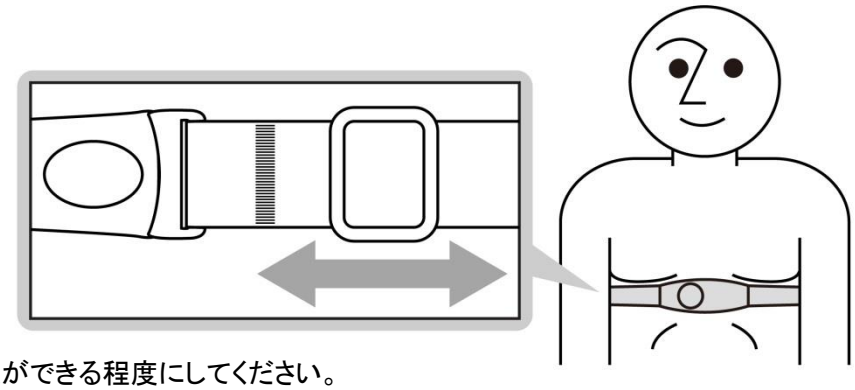
①心拍計の両端にある穴に心拍計ストラップの
コネクタを挿入します。穴の下から上へくぐらせ、
ツメの部分を引っかけて固定します。



②心拍計ストラップにねじれが無いように注意しながら、
もう片方のストラップも固定します。

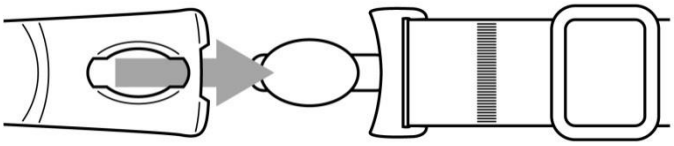


③心拍計ストラップの調節クリップを
スライドさせ、センサーが皮膚に
密着するように調整してください。
走行中の揺れでも、センサーと
皮膚が離れないような強さに
調整してください。



※締め過ぎに注意し、必ず自然に呼吸ができる程度にしてください。

④取り外す際は、心拍計ストラップのコネクタを
逆の手順で外してください。



ご注意:

・心拍計を胸囲部へ装着する再、少量の水、水滴等でセンサー部分を湿らせてください。

・計測中、心拍計と胸囲皮膚部が密着していることを確認してください。

・心拍計と本機器の通信可能範囲は 3m 以内です。

警告:

・心拍計ストラップの締め過ぎは、血液循環や呼吸に重大な影響を与える場合がありますので、ご注意ください。

・計測中に心拍計を外したり、センサー部が皮膚から離れると、不正確なデータが記録される場合があります。

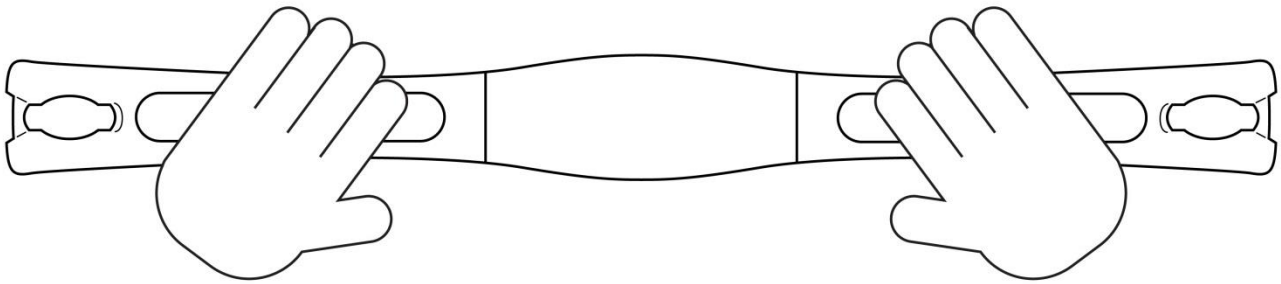
心拍計の使い方

＜ペアリングを行う＞

心拍計は、同じ機器を使用している他のユーザーとの干渉を避ける為、使用する前に本機器とペアリング（同期）をする必要があります。

＜ペアリング方法＞

Menu（ モードボタン長押し）＞HRM＞Pairing＞”Pairing Chest Strap”と表示されます。
センサー部を少量の水で湿らせ、両手で触れてください。
ペアリングが成功した場合、“Done!”（完了）と表示されます。
何らかの接続不備（混線・電池切れ・電池挿入ミスなど）がある場合、“Failed!”（失敗）と表示されます。



＜心拍計をオン（有効）にする＞

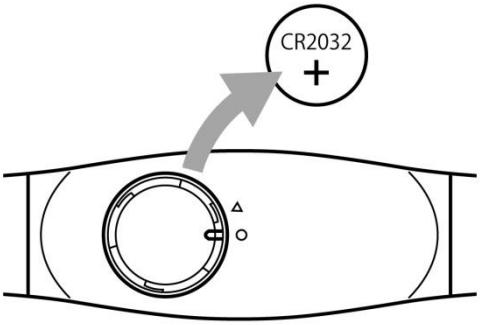
①ワークアウト画面で、 スタート/ストップボタンを押すと、ワークアウト開始と同時に
心拍計機能が自動でオン（有効）になります。
②手動にて心拍計機能をオン（有効）にする場合は、
Menu（ モードボタン長押し）＞HRM＞On/Off にて On を選択してください。

＜心拍計をオフ（無効）にする＞

①Menu（ モードボタン長押し）＞HRM＞On/Off にて Off を選択してください。

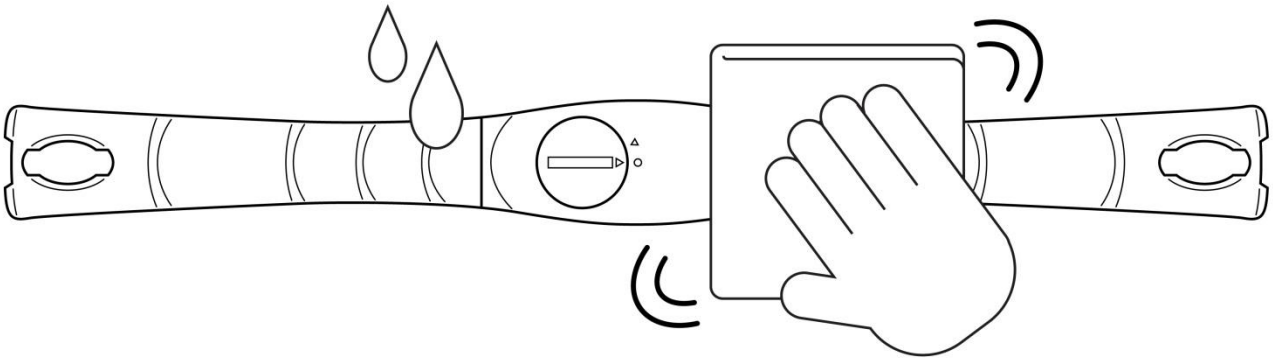
心拍計を使用しない時は、バッテリーの消耗を避けるため、心拍計機能をオフ（無効）にしてください。
本機器は、心拍計からの信号を 3 分以上受信できないと、自動的に心拍計機能がオフ（無効）になります。

心拍計のメンテナンス



・長期間使用しない場合は、
胸囲部分からボタン電池を外してください。

・心拍計を洗う時は、水道水を使用してください。清掃後は、必ず水分を拭き取ってください。
もしくは、絞った濡れタオルなどで拭いてください。その後、乾燥した場所にて保管してください。

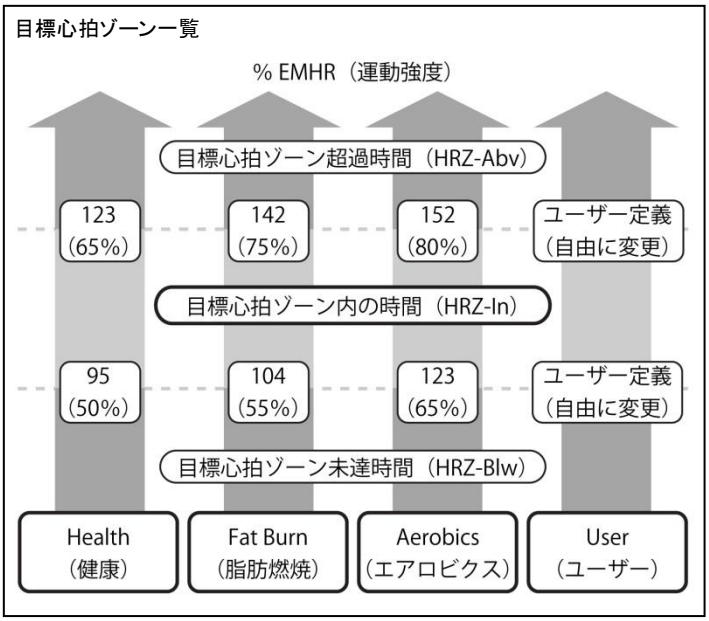


・心拍計が本機器とデータ通信を行っている時は、曲げたり、伸ばしたりしないでください。
データエラーが発生する場合があります。

心拍ゾーン

＜目標心拍ゾーン使用方法＞

目標心拍ゾーンの設定は、トレーニングの計画を立てるためにとても重要です。
現在心拍数が、目標心拍ゾーンにない時は、ビープ音が鳴ります。
目標心拍ゾーンに設定した心拍数を維持し、ペースを調節して運動するのに役立ちます。
右図を参考にして、目的の運動に合わせた目標心拍を設定して下さい。
Health（健康）、Fat Burn（脂肪燃焼）、Aerobics（エアロビクス）、User（ユーザー）の 4 つの心拍モードのレベルがあります。



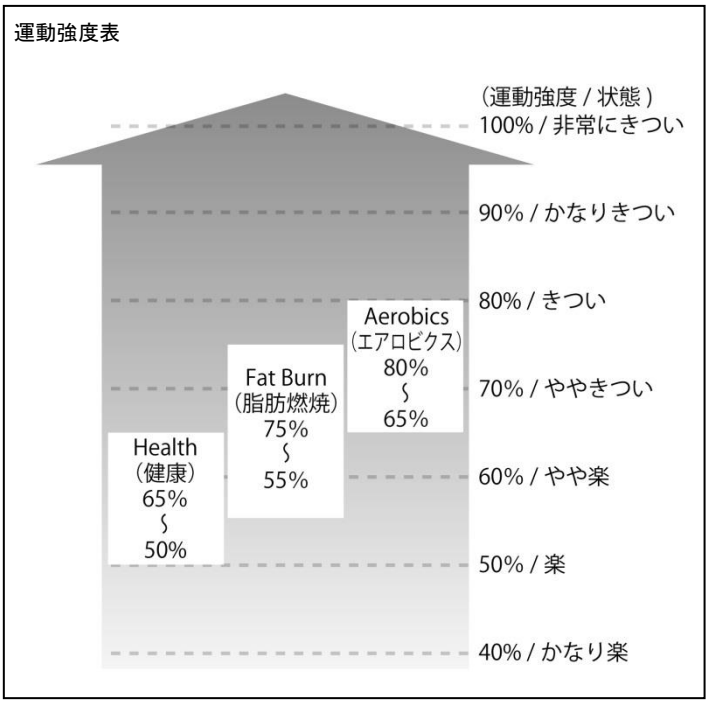
●Health（健康）
軽い運動を目的とします。
初期設定では、50%～65%で設定されています。

●Fat Burn（脂肪燃焼）
ややきつい運動状態で、若干の負荷がかかる運動を目的とします。
初期設定では、55%～75%で設定されています。

●Aerobics（エアロビクス）
きつい運動状態で、負荷のかかる運動を目的とします。
初期設定では、65%～80%で設定されています。

●User（ユーザー）
ユーザーの運動目的に合わせた目標心拍を設定することができます。

また、各目標心拍ゾーンは自由にカスタマイズすることが可能です。



＜心拍モードの選択方法＞

Menu（モードボタン長押し）＞
HRM＞HR Zone＞Select にて心拍モードの切り替えが可能です。
スタート/ストップボタンまたは
ラップ/リセットボタンで
Health（健康）、Fat Burn（脂肪燃焼）、
Aerobics（エアロビクス）、User（ユーザー）の
4 種類から選択し、ビューボタンで
決定してください。

ボタンの操作方法
↑上に移動：スタート/ストップボタン
↓下に移動：ラップ/リセットボタン
◎決定・次へ進む：ビューボタン
←ひとつ前の画面に戻る：モードボタン

＜目標心拍ゾーンカスタム（ユーザー）設定＞

Menu（モードボタン長押し）＞
HRM＞HR Zone＞Customize の操作で
目標心拍ゾーンを設定可能です。
スタート/ストップボタンまたは
ラップ/リセットボタンで
Health（健康）、Fat Burn（脂肪燃焼）、
Aerobics（エアロビクス）、User（ユーザー）の
4 種類から選択し、値を設定してください。

ボタンの操作方法
↑数値を上げる：スタート/ストップボタン
↓数値を下げる：ラップ/リセットボタン
◎選択を確定し、前の画面に戻る：モードボタン

＜設定のリセット＞

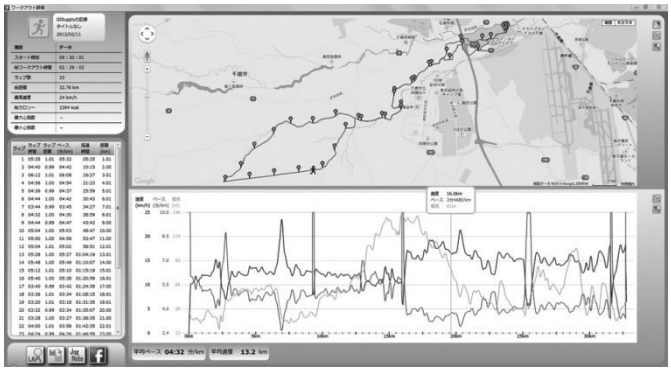
Menu（モードボタン長押し）＞HRM＞HR Zone＞ResetALL にて、設定した心拍モードと目標心拍ゾーンがリセットされます。

【第 4 章　パソコン用ソフトウェア】

Pianta Manager（ピアンタマネージャー）について

カレンダーや
地図・グラフにて
ワークアウト
データを簡単に
管理できます。

本機器の付属 CD-ROM に収録されている
パソコン用ソフトウェア「Pianta Manager」を
インストールすることで、GPS ペーサーをより
便利で効率的に使用できます。



インストール方法や使い方は、別紙の
「Pianta Manager インストールガイド」および
PDF の「Pianta Manager 取扱説明書」を
参照してください。

＜Pianta Manager の特長＞

・毎日のトレーニング記録をパソコンで見ることができます。
・月間目標距離を入力すれば、達成度が見られてモチベーションアップに繋がります。
・走った場所は Google Map や Google Earth で確認できます。
・データは地図とグラフで確認可能。グラフにマウスオンすれば、数値でも確認できます。
・付属の心拍計を使えば、心拍ゾーントレーニングもできます。
・走った記録を JogNote や Facebook にアップロードし友人と共有できます。
・面倒な本体設定は、ソフト側から設定できます。
・画面はお好みの色にカスタマイズできます。

＜必要動作環境＞

OS： Microsoft® Windows 8※、Windows 7（推奨）
モニター： 1280×1024 ピクセル以上
ブラウザ： Internet Explorer 8 以上
その他： インターネットに接続している環境
ご注意： お客様のご使用になる環境によって、記載の動作環境以上の環境が必要になる場合があります。
※Windows 8 スタイルタッチ UI には非対応、デスクトップモードでのみ動作します。

【第 5 章　困った時の対処法】

よくある質問

①GPS を受信できない。

対策：GPS 衛星から発信される位置情報は、室内や高層ビル周辺、背の高い樹木の下など
上空が開けていない場所では、受信できない、あるいは受信しにくい場合があります。
上空が開け、近くに背の高い障害物が無い場所にてご使用ください。
また、GPS を受信するまで、その場を動かないようにしてください。
GPS の受信状態については、26 ページ＜GPS ステータスインジケーター＞を参照してください。

②「memory full!」と表示され、ワークアウト（計測）ができない。

対策：本機器のメモリーが、ワークアウトデータでいっぱいになっています。メモリーに保存されている
ワークアウトデータを削除する事で新たにワークアウトを開始できます。
30 ページ「ワークアウトの削除」を参照してください。

③充電ができない。

対策：腕時計の接続端子部分に汚れやホコリなどが付着していている場合があります。
付属のブラシや歯ブラシ等で、端子部分のクリーニングを行ってください。
13 ページ「うまく充電できない時は」を参照してください。

④バッテリーの持ちが悪い。

対策：充電時、本機器の画面上に「battery full!」と表示されるまで充電してください。
12 ページ「バッテリーの充電方法」を参照してください。
対策：バッテリーは、繰り返し充電をすることで徐々に劣化していきます。
Pianta では GPS ペーサーのバッテリー交換を承っております。
詳細はこちら：　http://pianta.ne.jp/battery.html

⑤パソコンと通信できない。

対策：腕時計の接続端子部分に汚れやホコリなどが付着していている場合があります。
付属のブラシや歯ブラシ等で、端子部分のクリーニングを行ってください。

製品保証

＜製品の保証について＞

・本製品はご購入より 1 年間、製品保証いたします。また製品保証期間内においても誤ったご使用による破損・変形などについては保証の対象にならない場合もあります（詳しくは保証書をご覧下さい）。修理のため弊社販売店または弊社に直接製品をお送りいただく場合、お客様からの片道送料については、お客様にご負担いただきます。弊社よりお客様に返送させていただく送料については弊社にて負担させていただきます。

・保証期間経過後の修理は有料となります。

・本製品の故障または本製品のご使用によって生じた直接、間接の損害および付随的損害（記録に要した諸費用および記録による得べかりし利益の損失、記録されたデータが正常に保存、読み出しができないことによって発生した損害等）について、弊社ではその責任を負いかねますので何卒ご了承ください。

＜修理を依頼される時には＞

・故障内容を明確にご指示下さい。また、修理品を送付される際には十分な梱包でお送りください。

・修理料金が発生する場合について： 保証期間が過ぎてしまっている場合や、誤ったご使用により修理料金が発生した場合、弊社にて現品を拝見させていただいた後、概算をお知らせいたします。

＜修理に出す前に＞

・修理の際、製品の初期化を行う場合があります。初期化を行うと、記録データはすべて消去されます。修理の前に必ずデータのバックアップを取ってください。なお、修理によってデータが消去された場合の補償はできかねます。

＜修理のお問い合わせ＞

☎ 0800-600-9883（通話料無料） 受付： 8:30～17:30（土日祝祭日、お盆、年末年始を除く）

✉ info@pianta.ne.jp（メールは 24 時間受付可能）

修理を受ける場合には RMA 番号（修理受付番号）の事前発行が必須となります。修理品をお送りいただく前に、必ず弊社にお問い合わせいただき、RMA 番号を取得して下さい。RMA 番号のない修理品については、修理をお受けできかねる場合があります。

株式会社 GISupply（ジーアイサプライ）
Pianta サポートデスク
TEL： 0800-600-9883
北海道上川郡東川町南町 3 丁目 8-15
http://pianta.ne.jp/